Е. В. КУЛАКОВА

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА и ЗАКУСКИ

Е. В. Кулакова

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Кишинев
Картя Молдовеняскэ
1983

36.991
К90

Отрецензирована
и рекомендована к изданию
инженером-технологом
П. В. СЕРГЕЕВЫМ.

3504000000—096
К———————95—83
М751(12)—83

© Издательство «Картя Молдовеняскэ», 1983.

Роль, которую играют холодные блюда и закуски в нашем питании, немаловажна — они возбуждают аппетит, как бы подготавливая организм к приему следующего блюда. Закусочное блюдо нужно подавать аккуратно нарезанным и выложенным в специальную посуду, красиво оформленным и украшенным соответствующим гарниром.

Холодные блюда отличаются от закусок тем, что обычно их подают с гарниром, они более сытные. Холодные закуски, по сравнению с холодными блюдами, имеют меньшую массу, подают их либо без гарнира (икра, семга, кета, шпроты, сыр, колбаса), либо с очень малым его количеством (кильки, сельдь).

Холодные закуски и блюда подают, как правило, в начале приема пищи, а в меню завтраков и ужинов холодные блюда могут быть и основными.

Рецепты и способы приготовления холодных закусок и блюд разнообразны. Многие из них обладают острым вкусом, некоторые имеют нежный вкус, как, например, заливная рыба, мясо, холодные блюда из домашней птицы — к ним подают острые приправы.

Такие закуски, как салаты из зеленого лука, салат из свежих огурцов, малокалорийны и являются главным образом средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей.

Некоторые из закусок содержат значительное количество жиров, белков, углеводов, питательная ценность их высока, например, паштет из печени, мясо отварное с гарниром и т. д.

В рецептуру многих закусок входит растительное масло, при этом оно не подвергается тепловой обработке и не теряет своей биологической ценности и активности.

Растительное масло служит прекрасной и полезной приправой к винегретам, салатам, закускам, с которыми они хорошо сочетаются по вкусовым качествам. Для салатов и винегретов лучше всего использовать свежие, нерафинированные масла — подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Некоторые закуски готовят из сырых овощей, фруктов. Их применяют в качестве гарнира для холодных блюд из мяса, рыбы, птицы, повышая этим содержание витаминов в блюдах.

Для приготовления закусок используется рыба в различных видах — отварная, припущенная, жареная, заливная, маринованная, копченая и т. п. Деликатесными закусками считаются икра осетровой и лососевой рыбы, устрицы, крабы, креветки, мидии, морской гребешок, кальмары.

По способу приготовления и видам сырья холодные блюда можно подразделить на несколько групп: бутерброды, салаты, блюда и закуски из овощей, рыбы, нерыбных продуктов моря, мяса, мясных продуктов, птицы и т. д.

Для подачи холодных блюд и закусок используют различную посуду. Керамические и металлические блюда, селедочницы, стеклянные вазы (для фруктов, свежих помидоров, огурцов), керамические вазы для салатов, икорницы, салатники, розетки для лимонов и зелени, креманки для лимонов, икры и т. д.

Облегчает оформление блюд использование выемок, формочек, специальных ножей. Продукты в блюде должны сочетаться по форме и цвету. Посуда должна соответствовать блюду по форме и размеру. Температура подаваемых холодных закусок должна быть не выше 14°С. Некоторые продукты, входящие в состав закусок, должны быть охлажденными, например сливочное масло.

Существует порядок последовательности подачи закусок. Вначале подают икру и рыбные закуски (рыбу малосольную, отварную, заливную, под маринадом и др.), затем салаты (рыбные, мясные, овощные) и, наконец, мясные закуски (ветчину, язык, паштет, птицу). В летнее время можно рекомендовать овощи в натуральном виде, уложенные в салатник с пищевым льдом.

Рецептуры блюд и закусок приведены на 5 порций из расчета выхода одной порции массой 100—250 г, бутерброды — 15—110 г.

Сравнительная таблица массы некоторых продуктов

Продукт	Масса продукта (примерно), г			
	в стакане	в столовой ложке	в чайной ложке	штуки
Мука пшеничная	160	25	10	—
Крахмал картофельный	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Рис	230	25	12	—
Фасоль	220	30	15	—
Горох	230	25	12	—
Масло животное растопленное, растительное	245	20	5	—
Масло сливочное нерастопленное	250	25	10	—
Молоко	250	20	5	—
Сметана	250	25	10	—
Сливки	240	15	5	—

Продукт	Масса продукта (примерно), г			
	в стакане	в столовой ложке	в чайной ложке	штуки
Маргарин растопленный	230	14	4	—
Маргарин нерастопленный	235	25	10	—
Сахар-песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Томат-паста	220	30	10	—
Томатный сок	250	20	8	—
Грибы сушеные	75	—	—	—
Желатин	—	15	5	—
Перец черный молотый	—	—	5	—
Перец красный молотый	—	—	6	—
Сода питьевая	—	25	10	—
Изюм	150	30	10	—
Ядра грецких орехов	165	25	8	—
Варенье	325	50	16	—
Зелень укропа, петрушки	—	15—20	5—8	—
Лук репчатый	—	—	—	75
Морковь	—	—	—	75
Петрушка	—	—	—	50
Картофель	—	—	—	100
Огурцы	—	—	—	75
Баклажаны	—	—	—	150
Помидоры	—	—	—	90
Редька	—	—	—	80
Яблоки	—	—	—	100
Сельдерей	—	—	—	60
Айва	—	—	—	160
Лавровый лист	—	—	—	0,2

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды бывают открытыми (простые, закусочные, ассорти), закрытыми (сандвичи), закусочными (канапе, тартинки, тосты). Их можно подать к завтраку, ужину, вечернему чаю, они хороши и для праздничного стола. Для приготовления используют ржаной и пшеничный хлеб, который нарезают с коркой или без нее на продолговатые ломтики толщиной около 1 см. Для бутербродов используют широкий ассортимент продуктов (мясную и рыбную гастрономию, кулинарные изделия, сыры, сырковую массу, повидло, джем, яйца, масло и масляные смеси, различные соусы, овощи, фрукты и др.) таким образом, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету, и режут их тонкими ломтиками. На хлеб кладут 1—3 кусочка продукта.

Открытые бутерброды готовят на ломтиках хлеба, смазанного маслом и масляными смесями. Жирные продукты (шпик, свинокопчености) укладывают на ржаной хлеб, не смазанный маслом. На ржаном и пшеничном хлебе готовят бутерброды с продуктами, имеющими острый (кильки, сельдь) или слабовыраженный (яйцо, неострые плавленые сыры) вкус. Для остальных бутербродов используют пшеничный хлеб. Бутерброды ассорти интересны тем, что они приготавливаются из нескольких видов продуктов, салатов и украшаются зеленью лука, петрушки, яйцом. Лучше всего готовить бутерброды непосредственно перед употреблением. Если же они предназначаются для праздничного стола, то рекомендуется готовить их не раньше чем за 30—40 минут до подачи. В противном случае тонко нарезанный хлеб и продукты подсыхают, ухудшаются их вкус и внешний вид. Подготовленные бутерброды выкладывают на блюдо или тарелки поверх бумажной салфетки.

Кроме обычных, можно приготовить закрытые бутерброды, так называемые сандвичи. С батона белого хлеба срезают корку, разрезают поперек пополам и нарезают в длину полоски толщиной 0,5 см. Полоску хлеба смазывают сливочным маслом и укладывают на нее тонко нарезанные продукты, затем накрывают другой полоской смазанного сливочным маслом хлеба, слегка прижимают и нарезают на кусочки длиной 7—8 см.

Вместе с продуктами можно положить кусочки свежего или консервированного сладкого перца, перья зеленого лука, зелень петрушки или укропа и др.

Сандвичам, которые подают к праздничному столу, можно придать особенно привлекательный вид, если смазать их слегка взбитым сливочным маслом и заправить горчицей, либо желтком куриного яйца, либо хреном.

Сандвичи с черной зернистой или паюсной икрой смазывают обычно сливочным маслом без всяких добавлений. Закрытые бутерброды с кетовой икрой вкусны, если для их приготовления использовать обдирный или ржаной хлеб. Икру можно посыпать тонко измельченным зеленым луком.

Сандвичи можно готовить двух- или трехслойными и комбинированными. К этому виду относят бутерброды дорожные.

Перед ужином, к вечернему чаю, а также к праздничному столу хорошо подать маленькие закусочные бутерброды — канапе. Для их приготовления нарезают ломтики пшеничного хлеба фигурной формы (кружками, звездочками, ромбиками, прямоугольниками) толщиной 0,5 см, размером 5—6 см. Хлеб слегка обжаривают на сливочном масле, после остывания смазывают маслом или масляными смесями и затем укладывают продукты. Если нужно приготовить много бутербродов, то обжаривают полоски хлеба, смазывают маслом, гарнируют, а затем нарезают.

Для украшения канапе применяют свежую зелень петрушки, зеленый лук, маслины, рубленые крутые яйца, лимон, свежие яблоки, маринованный красный перец, ягоды моченой брусники и др. До подачи к столу маленькие закусочные бутерброды целесообразно поставить в холодильник для того, чтобы продукты хорошо пристали к хлебу. Канапе подают в вазах или тарелках.

Для канапе можно также выпекать различные фигурки, вырезанные выемкой или ножом из тонко раскатанного слоеного теста.

Тартинки представляют собой маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, но их особенностью является использование горячего гарнира: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб. Подают их на десертных тарелках. Для приготовления тартин рекомендуются жареная ветчина, бекон, корейка, колбаса с яичницей-глазуньей или жареным луком, горячая вареная говядина с соусом, горячие котлеты, сыр, запеченный с ломтиками помидоров, омлет с зеленым луком и т. д.

Тосты подают как закуску, как кушанье после основного приема пищи, как закуску к пиву, вину и др.

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПЕТРУШКОЙ

300 г хлеба, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Хорошо размять масло и посолить. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, лимонный сок. Массу взбить и намазать равномерным слоем на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ОГУРЦОМ

300 г хлеба, 100 г сливочного масла, 200 г свежих огурцов, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Нарезать хлеб, намазать маслом. На каждый ломтик положить кружочки огурца так, чтобы они покрывали хлеб. Посолить и посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

БУТЕРБРОД С ПОМИДОРОМ

300 г хлеба, 100 г сливочного масла, 250 г свежих помидоров, 80 г брынзы, соль.

Крепкие мясистые красные помидоры вымыть, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками. Уложить их на хлеб, намазанный маслом, посолить и посыпать натертой брынзой.

БУТЕРБРОД С МАСЛИНАМИ

300 г хлеба, 100 г маслинов, 70 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка подсолнечного масла, перец.

Маслины хорошо размять, предварительно удалив косточки. Добавить мелко нарезанные репчатый лук и вареное яйцо, подсолнечное масло, черный молотый перец. Смесь хорошо размешать и намазать на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНЫМИ ШАМПИНЬОНАМИ

300 г хлеба, 250 г шампиньонов, 75 г сливочного масла, соль.

Шампиньоны почистить и хорошо промыть. Ножки удалить, а шляпки посолить и испечь. Затем мелко нарезать и растолочь в ступке. Сливочное масло тщательно размять, смешать с грибами и выбить. Полученную массу намазать на тонкие ломтики хлеба. Бутерброды украсить дольками маслинов, мелко нарезанными крутыми яйцами, ломтиками лимона.

БУТЕРБРОД С ВАРЕНЫМИ ГРИБАМИ

300 г хлеба, 300 г грибов, $^1/_4$ банки майонеза, соль.

Грибы почистить, помыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать и смешать с майонезом. Полученной смесью намазать ломтики хлеба.

БУТЕРБРОД С ПЮРЕ ИЗ ЧЕСНОКА И ОРЕХОВ

300 г хлеба, 1 головка чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Чеснок очистить и растолочь. Смешать с толчеными ядрами грецких орехов. Затем, помешивая, добавить постепенно подсолнечное масло, соль и лимонный сок. Полученную смесь хорошо размешать и намазать на ломтики хлеба. Бутерброды можно украсить полосками красного перца.

БУТЕРБРОД С БРЫНЗОЙ И ПЕРЦЕМ

300 г хлеба, $^1/_2$ стакана измельченной брынзы, $^1/_2$ стакана размятого сливочного масла, 2 стручка сладкого перца.

Брынзу смешать с маслом, добавить мелко нарезанные стручки перца. Все хорошо перемешать и намазать на ломтики хлеба. Бутерброды можно украсить кружочками свежего или маринованного красного перца.

КАНАПЕ С СЕМГОЙ

80 г хлеба, 40 г семги, 10 г сливочного масла, $^1/_4$ желтка вареного яйца, веточка зеленой петрушки.

Ломтики обжаренного пшеничного хлеба смазать сливочным маслом, растертым с крутым яйцом. Сверху положить кусочек семги. Украсить зеленью петрушки и маслом, выпущенным из бумажной трубочки.

КАНАПЕ С КЕТОВОЙ ИКРОЙ

80 г ржаного хлеба, 40 г кетовой икры, 10 г сливочного масла, 5 г мелко нарезанного зеленого лука.

Ломтики обжаренного хлеба смазать маслом, выложить на середину кетовую икру, вокруг положить мелко нарезанный зеленый лук.

КАНАПЕ С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ

80 г пшеничного хлеба, 40 г икры, 10 г сливочного масла, $^1/_2$ сваренного вкрутую яйца, 10 г перьев зеленого лука.

Кружочки обжаренного хлеба смазать маслом, положить сверху половину кружочка крутого яйца, кучку зернистой икры и разместить в трех местах по три маленьких пера зеленого лука.

КАНАПЕ С ПАЮСНОЙ ИКРОЙ

80 г пшеничного хлеба, 40 г паюсной икры, 10 г сливочного масла, 1/2 сваренного вкрутую яйца, 5 г измельченной зелени петрушки.

Нарезанный маленькими прямоугольными кусочками хлеб обжарить, смазать сливочным маслом, выложить на них в виде тоненьких полосочек паюсную икру. Между полосками разместить мелко изрубленное крутое яйцо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

КАНАПЕ СО ШПРОТАМИ

80 г пшеничного хлеба, 45 г шпрот, 10 г сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 15 г свежего огурца.

Прямоугольные ломтики обжаренного хлеба смазать маслом, положить на них по кусочку шпрот, сбрызнуть лимонным соком, украсить полосками свежего огурца.

КАНАПЕ С ОСЕТРИНОЙ

80 г пшеничного хлеба, 45 г осетрины, 10 г сливочного масла, 5 г натертого хрена, 20 г майонеза, 3 маслины.

Подготовленные ломтики обжаренного хлеба смазать смесью сливочного масла с натертым хреном. Сверху положить кусочек осетрины отварной или горячего копчения, украсить выпущенным из бумажной трубочки майонезом и кусочком маслины.

КАНАПЕ С САРДИНАМИ

80 г пшеничного хлеба, 46 г сардин, 10 г сливочного масла, 20 г лимона.

Обжаренный хлеб смазать маслом, растертым с сардинами. Сверху положить кусочек сардины и украсить 1/4 кружочка лимона без кожицы.

КАНАПЕ С КИЛЬКАМИ

80 г ржаного хлеба, 60 г килек, 10 г сливочного масла, 5 г натертого хрена, 1/2 сваренного вкрутую яйца.

Филе килек положить на прямоугольные ломтики обжаренного хлеба, смазанные маслом, смешанным с измельченным хреном. Украсить мелко изрубленным крутым яйцом.

КАНАПЕ С БАЛЫКОМ

80 г пшеничного хлеба, 45 г балыка или теши осетровой рыбы, 20 г сливочного масла, 5 г измельченной зелени.

Ломтики обжаренного хлеба смазать маслом. На каждый положить кусочек балыка или теши, украсить маслом, смешанным с тонко измельченной зеленью петрушки.

КАНАПЕ С СЕЛЬДЬЮ

80 г ржаного или обдирного хлеба, 50 г сельди, 10 г подсолнечного масла, 15 г майонеза, 10 г измельченной зелени лука.

Прямоугольные ломтики обжаренного хлеба смазать растительным маслом, сверху положить кусочек предварительно вымоченной сельди, украсить майонезом, выпущенным из бумажной трубочки, и измельченным зеленым луком.

КАНАПЕ С СОЛЕНОЙ КЕТОЙ И ПАЮСНОЙ ИКРОЙ

80 г пшеничного хлеба, 22 г паюсной икры, 23 г соленой кеты, 20 г сливочного масла, 5 г тертого хрена.

Круглые кусочки обжаренного хлеба смазать сливочным маслом, смешанным с тертым хреном, сверху положить полосками кету и паюсную икру, вокруг в виде бордюра выпустить из бумажной трубочки масло, смешанное с хреном.

КАНАПЕ С ПРОТЕРТЫМИ САРДИНАМИ ИЛИ ШПРОТАМИ

80 г пшеничного хлеба, 22 г шпрот, 22 г сардин, 10 г сливочного масла, 5 г горчицы, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, 5 г измельченной зелени петрушки.

Прямоугольные или квадратные ломтики обжаренного хлеба смазать сливочным маслом, протертым с горчицей. Выпустить на них из трубочки растертые в пюре шпроты или сардины, заправленные лимонным соком. Украсить вокруг тонко измельченной зеленью петрушки.

КАНАПЕ СО ШПИКОМ

80 г пшеничного хлеба, 40 г шпика, 5 г измельченной зелени петрушки, 3 маслины.

Хлеб нарезать на круглые, прямоугольные или ромбовидные ломтики, обжарить. Шпик почистить, нарезать на тонкие ломтики, положить на хлеб, украсить зеленью петрушки и кусочками маслинов.

КАНАПЕ С ВЕТЧИНОЙ

80 г пшеничного хлеба, 40 г ветчины, 10 г соленого огурца, 10 г сливочного масла.

Круглые, прямоугольные или ромбовидные ломтики обжаренного хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить кусочки ветчины, украсить полосками соленого огурца.

КАНАПЕ С БРЫНЗОЙ

80 г ржаного хлеба, 40 г брынзы, 10 г сливочного масла, 20 г красного маринованного перца.

Прямоугольные или квадратные ломтики обжаренного хлеба смазать маслом, сверху посыпать измельченной на терке брынзой и украсить полосками красного перца.

ТОСТ «ОЛИМПИЯ»

450 г пшеничного хлеба, 400 г мяса вареной курицы, 290 г консервированных персиков, 25 г брынзы, $^1/_2$ банки майонеза.

Мясо нарезать на тонкие полоски. Мякоть персиков нарезать на мелкие кусочки и смешать с мясом. Полученную смесь равномерно распределить на ломтики хлеба. Оформленные тосты покрыть майонезом, посыпать измельченной на терке брынзой и запечь в электрогриле.

ТОСТ ГАВАЙСКИЙ

450 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 225 г консервированного ананаса, 360 г голландского сыра, 218 г буженины.

Кусочки хлеба намазать маслом. Сверху положить слоями по ломтику буженины, ананаса, сыра, запечь в электрогриле.

ТОСТ ЧЕШСКИЙ

450 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 275 г буженины, 1 г черного молотого перца, 265 г брынзы, 5 г горчицы.

На ломтики хлеба, смазанные маслом, растертым с горчицей и перцем, положить по кусочку буженины и брынзы. В кусочке брынзы посередине сделать небольшое отверстие, куда положить немного сливочного масла. После этого тосты запечь в электрогриле.

ТОСТ С ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ

450 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 400 г творога, 2 яйца, 1,5 г корицы, соль.

Свежий творог посолить, добавить корицу и растереть с яйцами. Полученной массой намазать приготовленные кусочки хлеба с маслом, сверху смазать яичным льезоном и запечь в электрогриле.

САЛАТЫ

Салаты широко распространены во многих национальных кухнях. Их подают как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. Готовят салаты из овощей, плодов, рыбы, яиц и т. д.

Салаты следует красиво оформлять. Делается это с определенной целью — для возбуждения аппетита и подготовки организма к последующему приему пищи. Салаты поставляют в организм человека витамины — каротин, С, В, К, РР и др., минеральные соли, другие биологически активные вещества. Особенно богаты витаминами салаты из сырых овощей. Приготовление салатов из вареных овощей требует строгого соблюдения технологии приготовления, что способствует максимальному сохранению пищевых веществ.

Хранить салаты следует не более 12 часов при температуре 4—8°С.

Известны два способа оформления салатов. По первому способу охлажденные измельченные продукты перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью. По второму способу продукты нарезают, примерно $^1/_3$ всего количества заправляют соусом, кладут в салатник горкой. Сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц, оформляют помидорами, яйцами или зеленью. Остальное количество продуктов аккуратно помещают вокруг букетиками.

Из сырых овощей и фруктов

Прежде чем приступить к приготовлению салатов, сырье следует тщательно промыть.

Шпинат, щавель, укроп, петрушку, сельдерей, зеленый лук и т. д. сначала перебирают от сорняков, а затем промывают.

Картофель, морковь, корни сельдерея, свеклу, репу, огурцы перед очисткой промывают проточной водой.

Моют сырье холодной водой, но не оставляют в ней продолжительное время, так как теряются растворимые питательные вещества и витамины.

Картофель и корнеплоды лучше и быстрей мыть с помощью щетки. При их очистке следует срезать по возможности только кожуру. Это особенно важно в отношении картофеля — под кожурой его содержится больше витаминов, чем в сердцевине. Но если картофель пророс или позеленел, то срезают более толстый слой, так как на поверхности и особенно возле глазков образуется ядовитое вещество соланин.

Шпинат, щавель, салат и другие листовые овощи слудет мыть во вместительной посуде в обильном количестве воды до тех пор, пока на дне не будет оставаться песок.

Перед мытьем овощей и фруктов удаляются поврежденные участки. У салата и капусты удаляются верхние листья. Спаржу чистят острым ножом сверху вниз, стараясь не сломать головку.

Сырые овощи для салата сразу же после нарезки следует слегка сбрызнуть уксусом, лимонным соком или винной кислотой, чтобы предохранить витамин С от разрушительного воздействия кислорода.

Все продукты следует резать острым ножом из нержавеющей стали на деревянной доске во избежание потерь витаминов. Если подготовленное сырье нужно непродолжительное время хранить, то его покрывают влажной марлей или крышкой и ставят в холодное место.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, СЛАДКИЙ

400 г тыквы, 1 крупное кислое яблоко, 2 столовые ложки кислого ягодного сока, апельсиковая или лимонная цедра, 2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки ядер грецких орехов.

Промытую тыкву очистить, натереть на мелкой терке, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, заправить кислым ягодным или лимонным соком, натертой апельсиновой или лимонной коркой, медом. При подаче посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, ОСТРЫЙ

400 г тыквы, 80 г репчатого лука, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, $^1/_2$ банки майонеза, 5 г горчицы, перец.

Тыкву промыть, почистить, натереть на крупной терке, добавить мелко натертый лук и хрен, рубленую зелень, горчицу, поперчить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ

300 г тыквы, 200 г помидоров, 70 г репчатого лука, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа, $^3/_4$ стакана творога, 5 крупных листьев салата, $^1/_2$ стакана сметаны.

Тыкву вымыть, почистить, натереть на терке, добавить нарезанные ломтики помидоров, нарезанный кольцами лук, рубленую зелень и творог. Все перемешать со сметаной. Смесь положить порциями на листья салата, украсить зеленью и ломтиками помидоров.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

600 г кислых яблок, 1 морковь, 1 брюква, 80 г зеленого лука, $^1/_2$ банки майонеза, 1 столовая ложка сахара.

Яблоки помыть, вместе с кожурой натереть на крупной терке, а морковь и брюкву — на мелкой. Нашинковать зеленый лук. Все соединить, добавить сахар, майонез, перемешать.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

600 г яблок, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 корень сельдерея, $^1/_4$ стакана измельченных грецких орехов, $^1/_2$ стакана изюма, несколько ягод вишен, малины, слив, $^1/_2$ стакана сметаны.

Яблоки помыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком (чтобы сохранился цвет), добавить натертый на терке сельдерей, толченые орехи, изюм, сметану. Все осторожно перемешать. Посыпать толчеными орехами, украсить сливами, малиной, вишнями.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И БАНАНОВ

400 г яблок, 4 банана, 2 апельсина. Для соуса: 2 желтка, 1 лимон, 3 столовые ложки сахара, $^1/_2$ стакана сметаны, 30 г коньяка, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов.

Фрукты помыть. Яблоки натереть на терке, бананы очистить и нарезать ломтиками, очищенные апельсины нарезать на 6—8 кусочков. Положить на блюдо, чередуя, залить соусом (желтки взбить с сахаром и лимонным соком, добавить сметану, коньяк, грецкие орехи).

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

250 г яблок, 250 г груш, 1 стакан слив без косточек, 2 крупных корня сельдерея, 1/2 банки майонеза, 1/2 стакана сметаны.

Фрукты нарезать крупными кубиками или брусочками, сельдерей натереть на мелкой терке. Все перемешать с майонезом и сметаной.

САЛАТ ИЗ СЛИВ

2 стакана слив, 2 крупных кислых яблока, 2 столовые ложки красной смородины. Для соуса: 2 желтка, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сливок, лимонная цедра, 10 г коньяка.

Желтки растереть с сахаром, добавить сливки, тертую лимонную корку, коньяк. Из слив удалить косточки, разрезать их на 4 части, добавить смородину и нарезанные кубиками яблоки. Выложить на блюдо, полить соусом. Перед подачей на стол желательно подержать в холодильнике.

САЛАТ ИЗ СМОРОДИНЫ

3 стакана красной или белой смородины, 3 столовые ложки сахарного песка, 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки толченых грецких орехов.

Промытую смородину перемешать с сахаром, залить сметаной, посыпать грецкими орехами.

САЛАТ ИЗ КЛЮКВЫ

3 стакана клюквы, 1/2 стакана сахара, 2 морковки, 3 репы, 1 корень сельдерея.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, добавить сахар, тертую морковь, репу, сельдерей, все перемешать. Вместо репы можно использовать брюкву.

САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ

3 стакана клубники, 1/1 ложки ванильного сахара, 4 столовые ложки сахара, лимонная цедра, 1 столовая ложка коньяка, 1/2 стакана молока.

Клубнику хорошо промыть в дуршлаге, положить в тарелку, посыпать сахаром-песком, ванильным сахаром, лимонной цедрой, подержать один час на холоде, сбрызнуть коньяком и влить молоко.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, БАНАНОВ, ДЫНИ

2 апельсина, 2 банана, 1 маленькая дыня, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки толченых грецких орехов, 1/2 стакана сметаны.

Апельсины и бананы нарезать круглыми, а дыню — четырехугольными ломтиками, выложить на блюдо по кругу или рядами, чередуя. Залить смесью меда с лимонным соком, посыпать орехами, добавить сметану.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И СЛИВ

1 небольшая дыня, 2 стакана слив, 2 столовые ложки грецких орехов, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, сахар.

Дыню нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Сливы разрезать пополам, удалить косточки. На кусочки дыни положить сливы и ядра грецких орехов. Сбрызнуть соком лимона, в который предварительно добавлен мед. Залить сметаной с небольшим количеством сахара (можно подать и отдельно).

САЛАТ ИЗ ГРУШ

600 г груш, 1 стакан терна, 3 столовые ложки ягодного сиропа, 2 кислых яблока, 1 корень сельдерея, 50 г швейцарского или голландского сыра, 1/2 стакана сметаны, 5 слив, 3 столовые ложки измельченных грецких орехов, 5 крупных листьев салата.

Очищенные груши разрезать пополам, положить на блюдо, чайной ложкой удалить сердцевину, в полученное углубление положить ягоды терна без косточек, сбрызнуть сиропом. Яблоки, сельдерей, сыр натереть на терке, перемешать со сметаной и положить кучками между грушами. Украсить кусочками слив и толчеными орехами. Подать на листьях салата.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

4 апельсина, 5 помидоров, 1/2 банки майонеза, 150 г корня сельдерея, лимонная цедра, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов.

Помытые апельсины очистить, разрезать на небольшие кусочки, добавить измельченные помидоры и натертый сельдерей. Все перемешать с майонезом, добавить лимонную цедру, украсить дольками апельсина и помидора, посыпать грецкими орехами.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ СЕЛЬДЕРЕЯ И УКРОПА

200 г зелени сельдерея, 200 г зелени укропа, 80 г репчатого лука, 1 лимон, 1 стакан сметаны, соль.

Вымытую зелень и лук нашинковать, лимон очистить и мелко нарезать, все перемешать, посолить, залить сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕРСИКОВ

500 г персиков, 1 стакан терна, 2 кислых яблока, 3 ломтика дыни, 1 стакан красной смородины, 1 стакан ягодного сиропа или 1 стакан сладкой сметаны.

Персики и терн освободить от косточек, мелко нарезать. Яблоки натереть на терке, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от плодоножек. Фрукты и ягоды уложить в стеклянную посуду, залить ягодным сиропом или сладкой сметаной.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

3 стакана рябины, $^1/_2$ стакана сахара, 1 небольшая свекла и репа, $^1/_2$ корня сельдерея, 1 морковь.

Спелые, мягкие ягоды рябины помыть, размять, добавить натертые на терке свеклу и репу, сахар, подержать около часа в холодильнике, чтобы сахар полностью растворился. Для смягчения вкуса рябину желательно ошпарить кипятком.

САЛАТ ИЗ БРУСНИКИ

3 стакана брусники, $^1/_2$ стакана сахара, 1 морковь.

Помытые и очищенные ягоды размять, всыпать сахар, перемешать и оставить, чтобы он растворился. Добавить тертую морковь, перемешать.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

500 г капусты, 1 луковица, 1 столовая ложка сахара, $^1/_2$ столовой ложки уксуса, $^1/_2$ стакана сметаны, соль.

Белокочанную капусту очистить, промыть, нарезать соломкой. Капусту перетереть с небольшим количеством соли, слить сок, перемешать с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить сахар и уксус, полить сметаной.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЛАДКОГО ПЕРЦА

500 г капусты, 100 г свежих яблок, 1 корень моркови, 50 г сладкого перца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, зелень петрушки, укропа, соль.

Белокочанную капусту очистить, нарезать соломкой, перетереть с небольшим количеством соли, слить сок, перемешать с очищенными и нарезанными яблоками, предварительно смоченными в лимонной кислоте (чтобы не потемнели), морковью и сладким перцем. Заправить сметаной с сахаром. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, ПОМИДОРОВ

500 г капусты, 150 г моркови, 100 г томатов, 50 г сладкого перца, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки измельченной зелени сельдерея и петрушки, соль.

Очищенную капусту нарезать соломкой и протереть с солью, дать стечь соку. Добавить натертую на крупной терке морковь, нарезанные кубиками томаты, измельченный перец, листья сельдерея и петрушки. Полить растительным маслом, уксусом и перемешать.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

800 г капусты, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки соли.

Очищенную краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть до выделения сока, добавить уксус, сахар, растительное масло и все перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

500 г моркови, 70 г зеленого горошка, 130 г помидоров, 70 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, 1 г корицы, 1 столовая ложка сахара, соль.

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, заправить частью сметаны с измельченной корицей, выложить на тарелку горкой. Затем залить оставшейся сметаной, смешанной с солью и сахаром, посыпать свежим зеленым горошком. Украсить кружочками свежих помидоров и листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

500 г моркови, 150 г яблок, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Морковь и яблоки очистить, промыть, нарезать соломкой, выложить в тарелку, залить сметаной, смешанной с сахаром, уксусом и солью. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

400 г моркови, 200 г чернослива, $^3/_4$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль.

Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Чернослив промыть в теплой воде, залить его горячей водой и дать 15—20 минут набухнуть, после чего удалить косточки и нарезать на дольки. Морковь и чернослив смешать, заправить сметаной с сахаром и солью, выложить в салатник и посыпать укропом. Вместо чернослива можно использовать курагу.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ

500 г огурцов, 2 желтка, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ чайной ложки уксуса, соль, перец.

Очищенные и нарезанные огурцы посолить, полить растертыми со сметаной уксусом, перцем и вареными желтками.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

200 г салата, 250 г свежих огурцов 250 г помидоров, $^1/_2$ стакана сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Салат перебрать, промыть, нарезать, посолить, выложить в салатник горкой. Вокруг положить нарезанные огурцы и помидоры, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

500 г репчатого лука, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Крупно нарезанный лук обдать кипятком, дать стечь воде и остыть, посолить, смешать с зеленью и майонезом, выложить в салатник.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ЛУКОМ

400 г салата, 1/2 стакана сметаны, 4 столовые ложки нарезанного зеленого лука, соль, сахар, уксус, зелень укропа и петрушки.

Салат перебрать, промыть, нарезать, смешать с нарезанным зеленым луком, выложить в салатник, заправить солью, сахаром, полить сметаной и посыпать мелко нарезанными укропом и петрушкой.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

300 г шпината и щавеля, 100 г зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, соль.

Промытые и мелко нарезанные щавель, шпинат и зеленый лук хорошо перемешать с нарезанными вареными яйцами, добавить растительное масло и соль. Вместо растительного масла можно использовать сметану.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

400 г редьки, 100 г соленых огурцов, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, соль.

Очищенную редьку натереть на крупной терке, добавить сахар, соль, смешать с мелко нарезанными солеными огурцами и сметаной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

500 г редьки, 250 г зеленого горошка, 100 г репчатого лука, 3 столовые ложки мелко измельченной зелени укропа и петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Очищенную редьку натереть на терке, посолить, добавить зеленый горошек, измельченный лук и зелень, полить растительным маслом и перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МАЙОНЕЗОМ

600 г редьки, 100 г репчатого лука, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 банка майонеза, соль.

Очищенную и промытую редьку натереть на терке, посолить, добавить мелко нарезанный лук, зелень, майонез, перемешать, выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СВЕКЛЫ

300 г красной свеклы, 300 г редьки, 100 г очищенных грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, 1/2 банки майонеза, соль.

Очищенные и промытые свеклу и редьку натереть на терке, посолить, добавить пропущенные через мясорубку ядра грецких орехов, сметану, майонез, хорошо перемешать, выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

400 г редиса, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки зелени укропа и петрушки, соль.

Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желтки сваренных вкрутую яиц растереть, добавив сметану и соль. Подготовленный редис, растертые желтки перемешать с мелко измельченными белками яиц. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ И МАСЛИНОВ

800 г репы, 100 г маслинов, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, зелень укропа и петрушки.

Очищенную и вымытую репу натереть на терке, посолить, полить растительным маслом и уксусом, выложить в тарелку с маслинами, посыпать нарубленной зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ И МОРКОВИ

800 г репы, 1 чайная ложка уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г моркови, соль, зелень укропа и петрушки.

Очищенные и вымытые репу и морковь натереть на терке, посолить, полить растительным маслом и уксусом, посыпать зеленью.

САЛАТ АССОРТИ

400 г белокочанной капусты, 100 г свежих огурцов, 100 г яблок, 100 г моркови, 70 г зеленого горошка, 70 г сладкого перца, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Капусту нарезать соломкой и протереть с солью, дать стечь соку. Добавить натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанные яблоки, свежие огурцы, перец, зеленый горошек, зелень. Полить растительным маслом , уксусом и перемешать.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЫРОМ

250 г помидоров, 200 г огурцов, 200 г сладкого перца, 70 г репчатого лука, 130 г сыра, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Очищенные и промытые овощи измельчить, соединить вместе, посолить, добавить зелень, перемешать, полить растительным маслом, сверху посыпать тертым сыром.

САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

400 г капусты белокочанной, 200 г яблок, 100 г голландского сыра, 4 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 чайная ложка корицы, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль, сахар, уксус.

Подготовленную капусту нарезать тонкой соломкой, перетереть с солью, дать стечь соку. Очищенные яблоки нарезать соломкой и соединить с капустой. Голландский сыр натереть на крупной терке. В капусту с яблоками добавить сметану, майонез, уксус, корицу, соль, сахар, посыпать орехами, зеленью, сыром, перемешать.

Для наибольшей сохранности витаминов тщательно промытые овощи рекомендуется отваривать в кожуре. С целью уменьшения отходов отваренные овощи очищают от кожуры, когда они еще теплые, а нарезать их лучше уже охлажденными, для того чтобы кусочки не деформировались. Салаты и винегреты также желательно заправлять, когда овощи охлаждены — в противном случае блюдо получится менее вкусным.

При варке овощей следует помнить, что горячая обработка не должна продолжаться больше, чем необходимо. При переваривании теряется значительная часть витаминов и ароматических веществ. В результате продолжительного действия высокой температуры питательные вещества претерпевают изменения, которые неблагоприятно отражаются на пищеварении и усвоении их организмом.

Нечищенные овощи варят, закладывая в холодную подсоленную воду (10 г соли на 1 литр воды). Свеклу варят без соли, так как при варке в подсоленной воде она приобретает неприятный вкус. Воду берут в количестве 0,7 литра на 1 кг овощей из расчета, чтобы вода покрывала овощи не более чем на 1 см.

Из вареных овощей готовят картофельные и овощные салаты и винегреты. Сваренные овощи нарезают тонкими ломтиками, мелкими кубиками или соломкой.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

300 г картофеля, 300 г свеклы, 150 г моркови, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка горчицы, соль и сахар.

Вареный картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, добавить квашеную шинкованную капусту. Для заправки горчицу, соль, перец, сахар следует растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать на стол, овощи смешать с приготовленной заправкой, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать измельченными зеленым луком и укропом. Можно заправить майонезом.

Винегрет можно сделать также с солеными грибами, взяв их из расчета 25 г на порцию.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

200 г фасоли, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 г маслинов, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки мелко нарезанного сельдерея, соль.

Фасоль промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Затем воду слить и охлажденную фасоль смешать с мелко нарубленным зеленым и репчатым луком, посолить, полить растительным маслом и уксусом, посыпать измельченным сельдереем и украсить маслинами.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

800 г баклажанов, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа, петрушки, сельдерея, соль, перец.

Баклажаны испечь, очистить и нарезать на 10 кусочков (из расчета по 2 на порцию). Посолить, полить растительным маслом и уксусом. При подаче посыпать измельченной зеленью и молотым черным перцем.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ФАСОЛИ

500 г баклажанов, 1 стакан вареной фасоли, 150 г репчатого лука, 2 столовые ложки сахарного песка, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени, соль, перец.

Нарезанные кубиками отварные баклажаны смешать с вареной фасолью, нашинкованным репчатым луком, растительным маслом, заправить сахаром, солью и перцем. Посыпать мелко нарезанными петрушкой и укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

600 г свеклы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа, петрушки, соль, перец.

Сварить или испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, посыпать перцем, прибавить растительное масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом и петрушкой. Салат может подаваться к жареному и вареному мясу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И БОБОВЫХ

400 г свеклы, 100 г моркови, 1 стакан вареной фасоли или гороха, $^1/_2$ банки майонеза, 4 столовые ложки измельченного зеленого лука, соль.

Очищенные вареные свеклу и морковь нарезать кубиками, смешать с вареной фасолью или горохом, заправить майонезом, посолить, посыпать зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ФАСОЛИ И ЯБЛОК

400 г свеклы, 2 стакана вареной фасоли, 150 г яблок, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец.

Вареную свеклу нарезать кубиками, смешать с вареной фасолью, очищенными и нарезанными яблоками, растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Подготовленную массу выложить горкой на тарелку и украсить узкими пластинками свеклы.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГРИБОВ

600 г свеклы, 150 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, $^1/_2$ банки майонеза.

Вареную свеклу нарезать соломкой, смешать с вареными и нарезанными соломкой грибами, репчатым луком, нарезанным полукольцами, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

750 г цветной капусты, 1 вареное яйцо, 100 г зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец.

Цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить 20—30 минут. После охлаждения капусту заправить растительным маслом, уксусом, сахаром и перцем, посыпать измельченным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА, ФАСОЛИ

300 г цветной капусты, по 1 стакану вареных зеленого гороха и фасоли, 2 яйца, 1 стакан сметаны, соль.

Вареную цветную капусту разобрать на соцветия, смешать с зеленым горохом и фасолью, мелко измельченными яйцами, посолить и залить сметаной.

САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО ЧЕСНОКА

650 г молодого чеснока, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 5 столовых ложек растительного масла, 5 столовых ложек уксуса, соль.

Очистить молодой чеснок и залить на 2—3 минуты двумя стаканами подсоленного кипятка. Слить воду, уложить чеснок в банку, скрутив каждый стебель в кружочек или нарезав на кусочки длиной в 5—6 см. Добавить черный перец и лавровый лист, залить рассолом (можно использовать воду, которой был залит чеснок, уксус, растительное масло). Приготовленный таким образом салат может простоять несколько дней.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

600 г лука-порея, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 100 г маслинов, 100 г вареной красной свеклы, лимонный сок, соль, перец.

Очистить стебли лука-порея, нарезать кусочками длиной в 3—4 см и отварить в подсоленной воде. Приготовить смесь из подсолнечного масла, лимонного сока, соли, черного молотого перца, мелко нарезанной зелени петрушки и 2 столовых ложек воды (можно использовать воду, в которой варился лук-порей). Лук уложить в тарелку и залить соусом. Готовый салат украсить маслинами и ломтиками вареной красной свеклы.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО ПЕРЦА

800 г перца, 100 г помидоров, 2 яйца, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки подсолнечного масла.

Перец очистить от семян и плодоножек, нарезать, варить до полуготовности в подсоленной воде. Отцедить и сразу же залить уксусом и подсолнечным маслом. Охладить и посыпать мелко нарезанной зеленью. Готовый салат украсить кружочками помидоров и крутых яиц.

Салат выглядит более эффектно, если его приготовить из зеленого и красного перца.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

800 г сладкого зеленого или красного перца, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа, петрушки, сельдерея, соль.

Перец испечь, выдержать 3—5 минут в закрытой посуде, удалить кожицу и плодоножки с семенами. Выложить на блюдо, посолить, полить растительным маслом и уксусом. При подаче посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

600 г сладкого перца, 250 г помидоров, 70 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Перец испечь, почистить, удалить плодоножки с семенами. Томаты помыть, нарезать кружками и полукружками. В середину тарелки положить перец, по краям — помидоры, сверху — кольца лука, посыпать зеленью, полить растительным маслом и уксусом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЛУКА

900 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка горчицы, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить, почистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук, уксус, измельченную зелень, горчицу, перец и соль, хорошо перемешать, выложить в салатник, украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

700 г картофеля, 300 г свежих огурцов, 2 крутых яйца, 200 г рыбы горячего копчения, 1 банка майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль, перец.

Отваренный картофель, огурцы, рыбу горячего копчения, яйцо мелко нарезать, добавить зелень, майонез, соль, перец и хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить кружками яйца.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

1000 г картофеля, 80 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 1 банка майонеза, 200 г красных помидоров, 100 г сладкого перца, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, перец, соль.

Картофель отварить, почистить, дать остыть, нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук, помидоры, огурцы и сладкий перец нарезать кружками, все выложить в салатник и перемешать, добавив соль и перец. Залить майонезом, посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕКЛЫ

1000 г картофеля, 500 г свеклы, 50 г белой сухой фасоли, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Картофель отварить, свеклу испечь, почистить, в холодном виде нарезать тонкими ломтиками. Добавить вареную фасоль, перец, соль, растительное масло, лимонный сок, измельченную зелень, хорошо перемешать и выложить в салатник. Украсить веточками петрушки. Подать к отварной говядине.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ГРИБОВ

600 г картофеля, 300 г грибов, 140 г репчатого лука, 200 г квашеной капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, сахар.

К вареному мелко нарезанному картофелю добавить нашинкованную квашеную капусту, вареные грибы, репчатый лук, зелень, растительное масло, лимонный сок, соль и сахар, перемешать, выложить в салатник и подать.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

500 г картофеля, 300 г цветной капусты, 300 г зеленого горошка, 1 банка майонеза, по 100 г свежих огурцов, помидоров, сладкого перца, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

В подсоленной воде отварить картофель и цветную капусту, охладить, нарезать ломтиками, смешать с зеленым горошком, измельченными огурцами, сладким перцем, майонезом, посолить, поперчить, выложить в салатник. Посыпать измельченной зеленью, украсить кружками красных помидоров.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, ЯБЛОК

800 г картофеля, по 100 г помидоров, моркови, салата, 80 г корня сельдерея, 200 г яблок, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 банка майонеза, соль и перец.

Вареный картофель и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, а вареный сельдерей — тонкой соломкой, посолить, поперчить. Подготовленные продукты смешать с желтками, растертыми с майонезом, добавить зелень и выложить в салатник на листья салата. Вокруг разместить кружки яичных белков, в середину которых положить мелко рубленную морковь. Салат украсить кружками красных помидоров.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ

600 г картофеля, 300 г грибов, 50 г помидоров, 50 г салата, 100 г репчатого лука, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, соль, сахар, перец.

Очищенный вареный картофель, вареные грибы нарезать ломтиками, смешать с измельченным луком, зеленью, заправить растительным маслом, горчицей, сахаром, солью, перцем и выложить горкой в салатник. Украсить листьями зеленого салата, кружками помидоров.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МЯСА

700 г картофеля, 300 г мяса, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1 банка майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, сахар, перец.

Картофель и яйца сварить, почистить, охладить. Жареное мясо, картофель, яйца, огурцы, яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек. Все смешать с майонезом, предварительно заправив лимонным соком, солью, сахаром, перцем. Уложить в салатник, посыпать зеленью петрушки. Можно украсить листиками зеленого салата, веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

600 г картофеля, 200 г свинины, 100 г сельди, 300 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г помидоров, 80 г репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 300 г сметанного соуса, соль, перец.

Сваренный и очищенный холодный картофель, огурцы, очищенные от кожуры и семян яблоки, вареную свинину, сельдь нарезать ломтиками, добавить зеленый горошек, черный молотый перец, мелко нарубленный репчатый лук, все перемешать и залить сметанным соусом (см. Соусы). При подаче украсить ломтиками помидоров, огурцов, веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЕЛЬДЬЮ

800 г картофеля, 300 г сельди, 140 г репчатого лука, 3 яйца, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 100 г маслинов, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Картофель сварить в кожуре, охладить, почистить, нарезать ломтиками. Сельдь и репчатый лук мелко изрубить. Круто сваренные яичные желтки растереть с растительным маслом и горчицей, добавить мелко нарубленные маслины без косточек, лимонный сок, перец, соль. Смешать картофель, сельдь, лук, зелень, нарубленные яичные белки, полить приготовленным соусом, выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЕЛЬДЬЮ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

500 г картофеля, 200 г сельди, 100 г соленых огурцов, 50 г фасоли, 80 г репчатого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 60 г зеленого лука, 1 столовая ложка горчицы, сахар, перец, соль.

Фасоль промыть, замочить в кипяченой воде на ночь, затем в ней же отварить. Картофель сварить, почистить, охладить. Очищенные яблоки, репчатый лук, разделанную на филе сельдь, огурцы, картофель нарезать, добавить фасоль, растительное масло, мелко нарубленный зеленый лук, горчицу, сахар, перец, соль, тщательно перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ФАСОЛЬЮ

500 г картофеля, 1 стакан вареной фасоли, 70 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 2 чайные ложки уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, укропа, соль.

Картофель отварить, охладить, почистить, нарезать кубиками, добавить отваренную фасоль, мелко нарезанные репчатый и зеленый лук, зелень петрушки, укропа, растительное масло, уксус, соль. Все перемешать, уложить в салатник и украсить веточками петрушки.

САЛАТ «ГРИБОК»

500 г картофеля, 300 г помидоров, 300 г огурцов, 25 г сливочного масла, 3 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Большим очищенным и промытым картофелинам придать форму грибной ножки (конус со срезанной верхушкой), отварить в подсоленной воде до готовности и охладить. Утолщенным концом картофель выложить на середину закусочной тарелки, сверху положить срезанную верхушку помидора, на которую в разных местах выдавить через дуршлаг маленькие кусочки сливочного масла. Каждый «грибок» обложить мелко измельченными яйцами, смешанными с частью измельченной зелени, сметаной с солью, посыпать оставшейся зеленью. По краям положить нарезанные тонкими кружками свежие огурцы.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ВЕТЧИНОЙ

400 г маринованных, соленых или отваренных грибов, 200 г ветчины, 300 г отварного картофеля, 150 г соленых огурцов, 100 г красных помидоров, 80 г репчатого лука, 1 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки горчицы, зелень укропа и петрушки, соль, сахар, перец.

Грибы, ветчину, картофель, соленые огурцы, репчатый лук нарезать кубиками и залить сметаной, заправленной лимонным соком, горчицей, солью, сахаром и перцем. Все перемешать и выложить в салатник, посыпать зеленью и украсить кружками красных помидоров. Можно подать горками, уложенными на листьях салата.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ «АССОРТИ»

400 г маринованных или отварных грибов, 150 г тертого сыра, 160 г яблок, 160 г красных помидоров, 100 г докторской колбасы, 1 апельсин, 2 чайные ложки меда, 1 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, зелень укропа и петрушки, соль, горчица.

Грибы, очищенные яблоки, помидоры, апельсин, колбасу нарезать брусочками, добавить тертый сыр, зелень и залить сметаной, заправленной медом, лимонным соком, солью, тертой апельсиновой цедрой, горчицей. Выложить в салатник, украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С РИСОМ

150 г риса, 300 г маринованных грибов, 2 крутых яйца, 300 г лука-порея, 1/2 стакана сметаны, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль

Из риса сварить рассыпчатую кашу, охладить и добавить грибы и яйца, нарезанные кубиками, лук-порей, нарезанный тонкими кольцами, зелень укропа и петрушки, залить все майонезом и сметаной, посолить, перемешать. Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

500 г свежих шампиньонов, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 крутых яйца, 200 г помидоров, 100 г яблок, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки оливкового или кукурузного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 80 г репчатого лука, зелень укропа и петрушки, соль, сахар.

Грибы нарезать тонкими ломтиками и тушить на сливочном масле до готовности, охладить. Очищенные яйца и помидоры нарезать кружками, яблоки — дольками, репчатый лук — кольцами, выложить на большое круглое блюдо рядами или слоями, залить сметаной, заправленной маслом, лимонным соком, солью, сахаром, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С СЕЛЬДЬЮ

300 г отваренных рыжиков, 300 г отваренных белых грибов, 400 г красных помидоров, 120 г репчатого лука, 200 г сельди, 2 крутых яйца, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки творога, 80 г соленых огурцов, зелень укропа и петрушки, соль.

Отваренные грибы, помидоры, лук, яйца, соленые огурцы нарезать маленькими кусочками. Филе сельди нарезать узкими полосками. В сметану добавить протертый творог. Все подготовленные продукты смешать, добавить измельченную зелень, посолить, выложить в салатник, украсить зеленью, кружками яйца и помидора.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С КАРТОФЕЛЕМ И СЕЛЬДЬЮ

300 г маринованных грибов, 300 г отварного картофеля, 120 г соленых огурцов, 2 крутых яйца, 200 г сельди, 100 г яблок, 200 г помидоров, 80 г репчатого лука, зелень укропа и петрушки, 1 столовая ложка горчицы, $1^1/_2$ стакана сметаны, соль, сахар.

Сельдь предварительно вымочить, разделать на филе и нарезать тонкими полосками. Добавить грибы, картофель, огурцы, яйца, яблоки, помидоры, лук, нарезанные кубиками, измельченную зелень укропа и петрушки. Все перемешать и залить сметаной, заправленной горчицей, солью, сахаром. Украсить зеленью, ломтиками огурца и помидора.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ В МАРИНАДЕ

800 г грибов, 4 столовые ложки растительного масла, 30 г лимона или 1 столовая ложка уксуса, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа, петрушки, сельдерея, соль, перец.

Грибы (белые, подосиновики, подберезовики или др.) почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, добавив для аромата черный перец. Затем отцедить, нарезать грибы кружками и оставить на 15—20 минут в маринаде, приготовленном из растительного масла, лимонного сока, соли и нарезанного чеснока. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ГРИБОВ

400 г маринованных или соленых грибов, 150 г репчатого лука, 120 г моркови, 180 г свеклы, 300 г картофеля, 80 г соленых огурцов, 100 г оливкового или кукурузного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, перец.

Репчатый лук и грибы нашинковать, отваренные морковь, свеклу, картофель, огурец нарезать кубиками, добавить зелень и все перемешать. Масло заправить горчицей, лимонным соком, солью, сахаром, перцем. Подготовленным соусом залить салат, украсить веточками петрушки.

Из рыбы и морских продуктов

Приготовление салатов из рыбы и морских продуктов не требует больших затрат времени и труда.

По биологической ценности белки рыбы не уступают белкам мяса. Их аминокислотный состав, который опеределяет пищевую ценность любого белка, весьма благоприятен для организма. К тому же белки рыбы по сравнению с белками мяса значительно лучше перевариваются ферментами желудочно-кишечного тракта и хорошо усваиваются. Продукты моря обогащают наше питание рядом микроэлементов и витаминов. Особенно богаты они йодом, марганцем и медью, необходимыми для нормального протекания процессов обмена веществ.

В рыбные салаты и винегреты используют в основном отварную или припущенную рыбу, а также преимущественно отварные овощи.

Деликатесными являются салаты из отварной осетрины, севрюги, белуги. Эти же закуски можно приготовить и из осетровой рыбы горячего копчения.

Вкусные и недорогие салаты готовят из отварной трески или трески горячего копчения.

Популярны салаты с крабами, креветками, раками, мускулом морского гребешка, кальмарами и мидиями.

Во многие винегреты и салаты используются соленая сельдь, килька, салака, придающие остроту и пикантность.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ

300 г осетрины, 300 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г яблок, 100 г свежих помидоров, 50 г зеленого салата, $^1/_2$ банки майонеза, 1 крутое яйцо, соль.

Нарезать вареную осетрину, картофель, свежие огурцы, помидоры, яблоки и листья салата. Заправить солью, майонезом, осторожно перемешать. Выложить в салатник, украсить листиками салата, кружочками помидоров, огурцов и дольками яйца.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ С ГРИБАМИ

600 г рыбы, 250 г маринованных грибов (белых или маслят), 3 картофелины, 2 крутых яйца, 100 г маринованных или соленых огурцов, $^1/_2$ банки майонеза, 2 столовые ложки измельченного укропа, соль.

Грибы промыть кипяченой холодной водой, дать воде стечь. Вареную рыбу, картофель, огурцы и грибы нарезать ломтиками. Заправить все майонезом и солью, перемешать, выложить в салатник, украсить ломтиками рыбы, кружочками яйца, мелкими шляпками грибов, посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

500 г рыбы (трески, хека), 300 г картофеля, 200 г перца маринованного, $^1/_2$ банки майонеза, 4 яйца, соль.

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками. Отварной картофель и крутые яйца нарезать ломтиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Все перемешать с рыбой. Заправить солью и майонезом, перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить полосками красного перца, дольками яйца.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

400 г трески, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена, 2 чайные ложки уксуса, 100 г зеленого лука, $^1/_2$ банки майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Сваренную и охлажденную треску нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Натереть хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами, выложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

500 г рыбы, 2 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г зеленой фасоли, 2 крутых яйца, 150 г свежих огурцов, 2 мелких помидора, $^1/_2$ банки майонеза, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Отварить отдельно картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца. Цветную капусту разделить на отдельные соцветия. Фасоль, картофель, яйца, очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками. Рыбу очистить от кожи и костей, измельчить, выложить на середину тарелки, полить майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц, помидоров, длинными ломтиками огурцов, посыпать зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ПОЛЬСКИЙ

500 г картофеля, 200 г маринованной свеклы, 100 г моркови, 200 г филе рыбы горячего копчения, 90 г маринованных огурцов, 2 яйца, 1 банка майонеза, 3,0 г тертого хрена, 50 г петрушки или листьев зеленого салата, черный перец, соль.

Картофель и морковь отварить и почистить, вместе со свеклой, рыбой, огурцами, яйцом нарезать на кубики, перемешать с майонезом, заправленным молотым черным перцем и хреном, посолить. Салат украсить огурцами, свеклой, кусочками рыбного филе, зеленью.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА

2 банки тунца, 3 яблока, 3 небольших корня сельдерея, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, $^1/_2$ банки майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Рыбу разделить на небольшие кусочки. Очищенные яблоки нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Корни сельдерея натереть на крупной терке, осторожно смешать с кусочками орехов и рыбой, заправить майонезом и солью по вкусу.

САЛАТ МОРСКОЙ

300 г вареных морских гребешков, 100 г вареных кальмаров, 100 г трепангов, 70 г креветок, 1—2 свежих помидора, огурца, 3 столовые ложки маринованных грибов, $^1/_2$ банки майонеза, 50 г маслинов, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Вареные кальмары, морской гребешок, трепанги нарезать соломкой. Свежие огурцы и маринованные грибы нарезать кубиками, все перемешать и заправить перцем и майонезом. Выложить горкой в салатник, украсить кружками свежих помидоров, маслинами, вареными очищенными креветками и посыпать мелко измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

600 г креветок, 300 г картофеля, 3 яйца, 150 г зеленого горошка, $^1/_2$ банки майонеза, лимонный сок, соль.

Мясо отваренных креветок сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель и крутые яйца нарезать кусочками, добавить зеленый горошек, мясо креветок, заправить майонезом, посолить, осторожно перемешать. Выложить в салатник, украсить листьями зеленого салата, кружками вареного яйца и креветками.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

250 г консервированных или 600 г свежих кальмаров, 200 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, 70 г зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Консервированные или отваренные в подсоленной воде кальмары мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, охладить, почистить. Огурцы, картофель, зеленый лук, помидоры также мелко нарезать. Все смешать, заправить растительным маслом, посолить и выложить в блюдо.

САЛАТ ИЗ РАКОВ

20 раков, 150 г зеленого горошка, 200 г свежих огурцов, 200 г картофеля, 70 г сельдерея, 1 большое яблоко, $^1/_2$ банки майонеза, соль, сахар, зелень петрушки.

Картофель отварить в кожуре, почистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Очищенные корень сельдерея и яблоко натереть на терке. Огурцы нарезать ломтиками. Мякоть раковых шеек и клешней нарезать кусочками. Все подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, солью, сахаром. Выложить в салатник, украсить раковыми шейками и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ С МАЙОНЕЗОМ

2250 г свежих мидий, 1 банка майонеза, 1 г черного перца, 2 столовые ложки уксуса, 45 г консервированных грибов, 60 г свежих помидоров, 140 г яблок, 240 г свежих огурцов, 15 г петрушки, соль.

В подсоленную воду с различными специями опустить хорошо вымытые мидии и варить на медленном огне 15—20 минут после закипания воды. Сваренные мидии отделить от раковин, нарезать, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник на 20—30 минут. Нарезать грибы, помидоры, яблоки, огурцы и смешать их с измельченными и охлажденными мидиями, залить майонезом. При подаче украсить зеленью петрушки, посыпать черным перцем.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ С ОРЕХАМИ

2500 г мидий, 1 банка майонеза, 30 г ядер грецких орехов, 1 г черного перца, 50 г лимона, 50 г яблок кислых сортов, 10 г коньяка, 90 г черешен консервированных, 20 г петрушки.

Сваренные мидии нарезать на кусочки и поставить в холодильник. Ядра грецких орехов измельчить. Очищенные яблоки нарезать на кусочки, потушить, протереть через сито. К охлажденному яблочному пюре добавить майонез, орехи, мидии, коньяк, соль. Все перемешать, выложить в салатник, украсить лимоном, ягодами черешен без косточек, зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

300 г белокочанной капусты, 300 г морской капусты, 100 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Капусту нашинковать, растереть с небольшим количеством соли, смешать с мелко нарезанным сладким перцем, добавить нашинкованный зеленый лук, нарезанный огурец и консервированную морскую капусту. Заправить майонезом и хорошо перемешать.

ИКРА ИЗ КАЛЬМАРОВ

300 г консервированных или 700 г свежих кальмаров, 130 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 250 г помидоров, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 50 г сладкого перца, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

Консервированные или отварные кальмары мелко нарубить. Репчатый лук спассеровать до золотистого цвета и охладить. Помидоры и сладкий перец нарезать, смешать с кальмарами, потушить до полного испарения жидкости, охладить, выложить на тарелку, добавить поджаренный лук, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, зеленым луком.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

400 г рыбы, 250 г картофеля, 100 г свеклы, 70 г моркови, 150 г маринованных или соленых огурцов, $^1/_2$ банки майонеза, соль, перец.

Рыбу отварить в подсоленной воде со специями и приправами, вынуть из отвара, охладить, нарезать. Сваренные и очищенные картофель, морковь, свеклу, а также огурцы нарезать ломтиками. Все соединить, заправить солью, майонезом. Выложить в салатник горкой, вокруг уложить длинные ломтики рыбы. Можно украсить также помидорами, красным маринованным перцем, сливами.

Из мясных продуктов

Салаты можно приготовить и с использованием таких основных продуктов питания, как мясо птицы, мясная гастрономия, субпродукты, за счет чего человек получает значительную часть полноценных белков, жиры, минеральные соли калия, кальция, натрия, железа, фосфора, магния, витамины А, B_1, B_2, РР.

Белки мяса птицы по своему аминокислотному составу чрезвычайно ценные, так как в них содержатся все незаменимые аминокислоты, сбалансированность которых обеспечивает наилучшую их усвояемость.

Чтобы получить хорошее по вкусу вареное мясо, его закладывают в кипящую воду и извлекают, когда оно будет доведено до готовности. Варить мясо следует в слабокипящей воде.

Для обеспечения кислотно-щелочного равновесия мясные блюда хорошо подавать в сочетании с овощами. Это требование прекрасно удовлетворяется при изготовлении салатов.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

400 г цыпленка, 1 стакан сухих грибов, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, $^1/_2$ банки майонеза, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль, перец.

Грибы и корень сельдерея отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Вареное мясо цыпленка и огурец также нарезать. Все продукты смешать, добавить зелень петрушки, залить майонезом, посыпать черным перцем.

САЛАТ ИЗ МЯСА

900 г голяшек, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 1 соленый огурец, 3 столовые ложки зелени петрушки, 4 столовые ложки бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки подсолнечного масла, соль, перец.

Если вы варите бульон из голяшек, то мясо можно использовать для приготовления салата. Готовое мясо отделить от костей и нарезать кубиками. Сваренные вкрутую яйца, огурцы, лук также нарезать, все продукты смешать, добавить зелень, бульон, лимонный сок, растительное масло, соль и перец. Готовый салат выложить в салатник, украсить ломтиками вареных яиц.

САЛАТ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

900 г свиных ножек, 2 моркови, по 1 корню сельдерея и петрушки, 6 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки уксуса и 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Тщательно промыть свиные ножки, залить 8 стаканами воды и варить на сильном огне. Как только вода закипит, посолить и добавить нарезанные морковь, сельдерей, петрушку. Варить до тех пор, пока мясо не станет мягким и легко отделяться от костей. Готовые ножки вынуть из бульона, дать остыть, отделить мякоть и нарезать тоненькими ломтиками, уложить на тарелку. Истолочь чеснок, добавить уксус и растительное масло. Полученной смесью залить мясо. Вынуть из бульона морковь, нарезать ее кружочками или ломтиками и украсить салат.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

700 г говяжьего языка, 200 г моркови, 300 г картофеля, корень сельдерея, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки.

Телячий или говяжий язык тщательно промыть и сварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, очистить, нарезать тоненькими ломтиками. Отдельно сварить морковь, картофель, сельдерей и нарезать все кубиками. Добавить нарезанные кубиками огурцы, язык, полить уксусом, растительным маслом, еще раз перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать измельченной зеленью, можно украсить рублеными яйцами или солеными огурцами, нарезанными кружочками.

Этот салат можно приготовить, добавив в него $^1/_2$ стакана вареной фасоли, а вместо уксуса и растительного масла — майонез.

САЛАТ ИЗ МОЗГОВ

700 г мозгов, 3 яйца, 2 соленых огурца, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки уксуса, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Мозги очистить от пленок и опустить в кипяток (5 стаканов), добавив 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку уксуса и лавровый лист. Варить полчаса на умеренном огне, после чего вынуть и дать остыть. Нарезать ломтиками и уложить в тарелку. Отдельно сварить яйца и мелко нарубить. Мозги посыпать яйцами, посолить и залить подсолнечным маслом и уксусом, сверху посыпать зеленью петрушки, украсить дольками соленого огурца.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ

200 г вареной колбасы, 2 яйца, 400 г картофеля, 70 г репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Нарезать кубиками очищенную колбасу, яйца, сваренные вкрутую, вареный картофель. Добавить мелко нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, перец, зелень и все перемешать.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С РИСОМ И ГОРОШКОМ

1 стакан вареного риса, 1 стакан вареного горошка, 250 г ветчины, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, $^1/_2$ банки майонеза, соль, перец.

Смешать вареный рис, вареный горошек и мелко нарезанную ветчину. Добавить черный перец и соль по вкусу, зелень петрушки, майонез и все перемешать. Салат можно украсить листочками зеленого салата и кружочками красных помидоров.

САЛАТ ЯИЧНЫЙ С БУЖЕНИНОЙ

7 яиц, 1 банка майонеза, 130 г буженины, 50 г лимона, 5 г петрушки, 5 г горчицы, 1 г черного перца, соль.

Яйца, сваренные вкрутую, очистить и нарезать на тонкие кружки, залить майонезом, предварительно заправленным горчицей и молотым черным перцем. Сверху положить кусочки буженины, украсить веточками петрушки и дольками лимона.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ И БРЫНЗЫ

130 г брынзы, 160 г буженины, 3 яйца, 1 банка майонеза, 15 г петрушки.

Брынзу и буженину нарезать полосками. Сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать кубиками. Все перемешать с майонезом. Украсить салат петрушкой и кусочками буженины.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

150 г вареного картофеля, 90 г буженины, 80 г маринованных огурцов, 40 г лука, 40 г маринованных грибов, 20 г ядер грецких орехов, 15 г брынзы, 35 г рыбы горячего копчения, 1 г молотого перца, 25 г лимона, 1 столовая ложка уксуса, $^1/_2$ банки майонеза, петрушка, соль.

Картофель, буженину, брынзу, рыбу, лук, грибы, огурцы нарезать кубиками и смешать с измельченными ядрами грецких орехов, лимонным соком, солью, перцем и майонезом. Салат украсить кусочками буженины, грибами, веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, БУЖЕНИНЫ И ОГУРЦОВ

500 г картофеля, 100 г буженины, 80 г маринованных огурцов, 80 г репчатого лука, петрушка, 2 столовые ложки уксуса, 10 г горчицы, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Картофель отварить, почистить, нарезать тонкими кружочками. Добавить буженину, огурцы и лук, нарезанные полосками, залить соусом, приготовленным из уксуса, горчицы, растительного масла, черного перца и соли. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РИСА, ПОМИДОРОВ, КОЛБАСЫ

$^3/_4$ стакана риса, 200 г копченой колбасы, 2 яйца, 150 г свежих помидоров, 80 г свежих огурцов, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 30 г лимона, соль, перец.

Рис отварить, предварительно хорошо промыв. Помидоры, огурцы, яйца, колбасу нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, уложить в салатник и залить сметаной, заправленной лимонным соком, растительным маслом, солью, перцем.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ, ПОМИДОРОВ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

300 г ветчины, 200 г помидоров, 4 столовые ложки свежего зеленого горошка, 60 г репчатого лука, $^1/_2$ банки майонеза, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Помидоры обдать кипятком, почистить, нарезать кубиками. Ветчину и лук также нарезать кубиками. Все перемешать, добавив горошек, зелень, соль, перец, майонез.

Овощная икра

Икру можно приготовить в основном из печеных, обжаренных или вареных овощей (баклажанов, кабачков, патиссонов, свеклы и др.). Овощи пекут и обжаривают на растительном масле с целью улучшения цвета и вкусовых качеств.

В состав икры, помимо овощной массы, могут входить обжаренные и измельченные корнеплоды и лук, зелень, сахар, соль, горький и душистый перец, томат-паста.

Подготовленные составные части икры тщательно перемешивают, обеспечивая полное растворение сахара и соли и равномерное распределение остальных компонентов.

ИКРА ИЗ ПЕРЦА

600 г красного и зеленого перца, 150 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа.

Перец испечь, очистить от семян, плодоножек и кожицы, посолить, отдельно истолочь красные и зеленые стручки. Слегка поджарить мелко нарезанный лук на подсолнечном масле и разделить его на две части. К одной части прибавить пюре из красного перца и слегка прожарить, дать остыть и добавить уксус. Хорошо размешать, уложить в мелкую тарелку, придать форму. В оставшемся луке прожарить зеленое пюре, заправить уксусом и уложить вокруг красного пюре. Готовый салат посыпать зеленью.

ИКРА ИЗ СУШЕНОГО ПЕРЦА

900 г стручков сушеного красного перца, 6 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 соленых огурца, соль.

Хорошо обмыть и очистить от семян и плодоножек стручки сушеного красного перца. Отварить и снять кожицу, посолить и растереть деревянной ложкой. К полученному пюре прибавить толченый чеснок, лимонный сок и соль. Выбить деревянной ложкой до получения гладкой массы и выложить на тарелку. Придать форму, украсить кружочками соленого огурца.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

800 г баклажанов, 6 зубчиков чеснока, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец.

Баклажаны испечь, очистить. Истолочь с солью чеснок, соединить с баклажанами и выбивать деревянной ложкой до получения гладкого пюре, подливая постепенно подсолнечное масло. Готовое пюре заправить уксусом, посолить и поперчить.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С БРЫНЗОЙ

800 г баклажанов, $^1/_2$ стакана растертой брынзы, 5 столовых ложек подсолнечного масла, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 2 вареных яйца.

Баклажаны испечь, очистить и выбить пюре. Размешать с растертой брынзой, подливая постепенно подсолнечное масло и уксус. Полученную смесь уложить на тарелку, придать форму, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить кружочками яиц.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЯЙЦАМИ

800 г баклажанов, 5 зубчиков чеснока, 6 столовых ложек подсолнечного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка уксуса, 100 г свежих помидоров, зелень петрушки, соль.

Баклажаны испечь, очистить и выбить пюре. Добавить, не переставая помешивать, толченый чеснок, соль по вкусу и подсолнечное масло. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив уксус. Готовую икру выложить на тарелку, придать форму, украсить веточками петрушки и красными помидорами.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МАЙОНЕЗОМ

800 г баклажанов, 1 банка майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 г красных помидоров, соль.

Испечь на сильном огне баклажаны, очистить и выбить деревянной ложкой пюре. Майонез размешать с баклажанами, посолить, заправить лимонным соком, уложить на тарелку, придать форму, украсить дольками помидоров.

ИКРА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

500 г корешков сельдерея, 6 зубчиков чеснока, $^1/_2$ стакана толченых грецких орехов, 1 столовая ложка лимонного сока, 5 столовых ложек растительного масла, 3 ст. ложки зелени петрушки, 100 г маслинов, соль, перец.

Очистить и нарезать сельдерей, отварить в подсоленной воде, процедить и приготовить пюре. Истолочь чеснок с солью, добавить грецкие орехи, сельдерей, лимонный сок, растительное масло, соль, хорошо размешать, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Готовую икру уложить на тарелку, украсить маслинами.

ИКРА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

800 г картофеля, 80 г репчатого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 г маслинов, 100 г свежих помидоров, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Картофель отварить, очистить и хорошо истолочь в теплом виде. Прибавить лук, измельченный на мелкой терке, соль и лимонный сок. Все хорошо размешать, уложить на тарелку, придать форму, украсить маслинами и красным помидором. Салат посыпать сверху мелко нарезанной зеленью.

ИКРА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУШЕНЫМ ПЕРЦЕМ

700 г картофеля, 200 г стручков красного перца, 5 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

В подсоленной воде отварить очищенные клубни картофеля, хорошо растереть. Отдельно сварить стручки красного сушеного перца, снять кожицу, удалить семена с плодоножками, растереть и смешать с картофелем и толченым чесноком. Заправить подсолнечным маслом, лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и хорошо размешать.

ИКРА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

500 г картофеля, 200 г лука-порея, 2 яйца, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 г маслинов, соль, перец.

Отварить клубни картофеля, очистить и в горячем виде растолочь. Добавить мелко нарезанный лук-порей, нарубленные крутые яйца, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, черный перец. Размешать и заправить растительным маслом, добавить соль, лимонный сок и перемешать. Готовый салат украсить маслинами.

ИКРА ИЗ ФАСОЛИ

1 1/2 стакана фасоли, 150 г репчатого лука, 1 лимон, 5 столовых ложек подсолнечного масла, 100 г маслинов, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль, перец.

Отварить фасоль, процедить и, не давая остыть, протереть через сито. Добавить измельченный на мелкой терке репчатый лук, подсолнечное масло, лимонный сок, черный перец и соль по вкусу. Все хорошо размешать и выложить на тарелку. Придать форму, украсить маслинами и ломтиками лимона, посыпать зеленью петрушки.

ИКРА ИЗ ЧЕСНОКА

500 г мякиша белого хлеба, 1 головка чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 4 столовые ложки подсолнечного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 г маслинов, соль.

Чеснок истолочь с солью, добавить ядра грецких орехов, растолочь. Ломтики белого хлеба замочить в воде, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу выбить деревянной ложкой, подливая постепенно подсолнечное масло. В конце добавить лимонный сок, выложить на тарелку, придать форму и украсить маслинами.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ТВОРОГОМ

600 г свеклы, 300 г творога, 70 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа, 100 г маслинов, соль.

Свеклу отварить, почистить, натереть на мелкой терке. Лук почистить, мелко нашинковать и спассеровать с небольшим количеством масла до золотистого цвета, смешать со свеклой, добавить творог, зелень укропа, заправить растительным маслом,солью. Выложить на тарелку, придать форму, украсить маслинами.

Для холодных блюд и закусок используется отварная, жареная, заливная, фаршированная морская и речная рыба. Ее подают с различными гарнирами, заправляют разнообразными соусами. Вкусны также устрицы, крабы, креветки, мидии, морской гребешок и другие продукты моря. Они содержат значительное количество полноценных белков, витаминов, минеральных веществ. Отварные креветки и мидии хороши с майонезом, томатным и сметанным соусами. К блюдам из нерыбных продуктов моря подают также горчицу, хрен.

Мясо следует использовать только свежее, доброкачественное. Оно должно иметь плотную консистенцию, характерную светло-красную окраску и сухую корочку. При надавливании пальцем образовавшаяся ямка должна быстро выравниваться. Признаками порчи мяса являются потемнение и увлажнение поверхности, гнилостный запах.

Широкий ассортимент питательных блюд можно приготовить из субпродуктов, которые обладают высокой биологической ценностью. Например сердце и язык по своему химическому составу приближаются к мясу и содержат примерно такое же количество белков. Некоторые субпродукты богаты витаминами: печень содержит витамин А, в сердце и почках много витамина В.

Для более полного сохранения витаминов, минеральных солей, ароматических и вкусовых веществ овощи следует варить в закрытой посуде, так как в противном случае потери витамина С увеличиваются вдвое.

Чтобы шпинат, щавель, зеленый горошек, стручковая фасоль сохранили зеленый цвет, их следует опускать в кастрюлю с кипящей водой, плотно закрывать крышкой и варить на сильном огне. После варки сразу же откинуть на сито или дуршлаг.

Овощной отвар, куда переходит больше половины солей и водорастворимых витаминов, можно использовать для приготовления супов и соусов.

Для приготовления закусок из овощей используют также овощные консервы: перец фаршированный, икру из баклажанов и кабачков, кабачки жареные и т. п.

Перед тем как открыть банки с консервами, их обмывают, обтирают. Содержимое раскладывают в салатники или на тарелки, поливают оставшимся в банках соусом и посыпают зеленью или репчатым луком, нарезанным кольцами.

Ценным пищевым продуктом являются яйца. Они содержат белки, жиры, минеральные вещества. Белки яиц по своему амино-

кислотному составу близки к белкам молока. Яйца богаты витаминами А и Д, группы В, содержат кальций, фосфор, железо. Желток богат холестерином — до 200 мг.

Вареные яйца хорошо перевариваются и усваиваются организмом, хуже — сырой яичный белок.

Перед варкой яйца обмывают теплой водой и затем опускают в кипящую воду на 3—4 минуты — яйца всмятку, 4—5 минут — яйца в мешочек или 8—10 минут — яйца вкрутую. Сваренные яйца опускают в холодную воду — это облегчает их очистку. Если скорлупа слегка надтреснута, то яйцо варят в подсоленной воде, что препятствует вытеканию содержимого.

Яйца можно варить также без скорлупы. Для этого в кипящую воду вливают уксус из расчета 0,1 литра на 2 литра воды, кладут соль, после чего содержимое яйца переносят в большую ложку, быстро опускают в кипящую воду и варят 3—4 минуты. Затем яйца вынимают с помощью шумовки и укладывают на блюдо. Правильно сваренные яйца без скорлупы сохраняют консистенцию яйца, сваренного в мешочек.

Холодные закуски можно приготовить, используя дрожжевое, пресное, песочное, слоеное, бисквитное и другие виды теста.

Перед замешиванием муку обязательно просеивают с целью удаления примесей и насыщения ее воздухом. Сахар и соль предварительно растворяют в воде для более равномерного распределения их в тесте.

Комбинируя тесто с различными начинками — сырной, овощной, рыбной, мясной, грибной и другими, можно получать изделия высокой пищевой ценности.

Большое внимание следует уделять красивому оформлению холодных блюд и закусок, которое зависит от правильного сочетания цветов входящих компонентов.

Оформляя судака или осетрину, гарнир возле рыбы можно разместить в такой последовательности: зеленый горошек, желтый картофель фри, оранжевую морковь, красный перец, помидоры. Вокруг салата хорошо будут смотреться букетики красного перца, зеленого лука, краснокочанной капусты (фиолетовый цвет), оранжевой моркови.

Украшая и оформляя холодные блюда и закуски, следует строго придерживаться всех правил санитарии и гигиены, так как данный этап является завершающим, и продукты не подвергаются больше тепловой обработке.

ИЗ ОВОЩЕЙ

ПЮРЕ ЗЕЛЕНОЕ

900 г шпината или щавеля, крапивы, зелени редиски, молодой редьки, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка уксуса, 5 яиц, соль.

Зелень перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, откинуть на сито, затем опустить в кипяток и варить 5—10 минут. Вновь откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку, добавить соль по вкусу, сливочное масло, подогреть до вскипания и заправить уксусом, охладить. Подать с крутыми яйцами, разрезанными вдоль на половинки.

ПЮРЕ ДЕЛИКАТЕСНОЕ

900 г шпината или щавеля, крапивы, зелени редиски, зелени молодой редьки, 100 г репчатого лука, 2 столовые ложки зелени укропа, $^1/_2$ стакана измельченных ядер грецких орехов, 100 г сливочного масла, по одному корню сельдерея и петрушки, соль.

Зелень отварить в подсоленной воде, отбросить на сито и протереть. Лук, коренья и укроп пропустить через мясорубку, прибавить измельченные ядра грецких орехов. Полученную смесь соединить с зеленым пюре, добавить сливочное масло, подогреть до вскипания и дать остыть. Подать с гренками или сваренными вкрутую яйцами.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЕДИСОМ И ЯЙЦАМИ, С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

10 огурцов, 4 яйца, 200 г редиса, 1 стакан сметаны, 300 г вареного языка, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль.

Огурцы вымыть, вытереть, разрезать пополам, вычистить из них зерна (если огурцы горькие, то очистить). Мелко нарезанные вареные яйца и натертую на крупной терке редиску перемешать, добавить зелень укропа, рубленый зеленый лук. Все перемешать со сметаной, посолить. Отварной язык нарезать тонкими ломтиками. Половинки огурцов наполнить приготовленным салатом, сверху положить ломтик языка, сложенный вдвое, с боков украсить розочками из редиса. Приготовленные огурцы разложить на прямоугольном блюде.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

10 больших огурцов, 500 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 100 г зелени сельдерея, 5 листиков лаврового листа, 2 г черного перца горошком, 2 стакана бульона, соль, черный молотый перец.

Огурцы почистить, срезать верх, вынуть середину, нафаршировать мясным фаршем, предварительно смешав его с рисом, и посыпать черным молотым перцем. На дно кастрюли положить зелень сельдерея, сверху уложить нафаршированные огурцы, залить бульоном и тушить. Огурцы считаются готовыми, когда они потемнеют. Незадолго до готовности добавить лавровый лист и черный перец. Дать остыть.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ С ЯИЧНЫМ САЛАТОМ

1100 г маринованных огурцов, 180 г свежих грибов, 4 яйца, 1/2 банки майонеза, 15 г петрушки, 1 г черного молотого перца, 5 г горчицы, 15 г маслинов, 30 г моркови, соль.

Огурцы разрезать пополам, удалить середину и наполнить яичным салатом, приготовленным следующим образом: сваренные вкрутую яйца и сваренные грибы мелко нарезать и перемешать с майонезом, добавить перец, горчицу и соль. Наполненные огурцы уложить на блюдо и украсить полосками вареной моркови, очищенными от косточек маслинами, веточками петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

10 помидоров, 200 г маринованных или соленых грибов, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, соль, перец молотый черный.

Грибы мелко нашинковать и смешать с нарезанными и поджаренными на растительном масле луком и вареными яйцами. В фарш можно добавить немного чеснока. Спелые, не очень крупные помидоры помыть, со стороны плодоножки срезать 1/4—1/5 часть и из середины при помощи чайной ложки удалить семена вместе с соком. Помидоры посолить, поперчить, наполнить фаршем, который слегка полить майонезом и посыпать укропом. Подготовленные помидоры уложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить зеленью петрушки или листиками салата.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

10 помидоров, 220 г брынзы, 80 г сливочного масла, 1 г черного молотого перца, 25 г петрушки, соль.

Помидоры помыть, со стороны плодоножки срезать $^1/_4$—$^1/_5$ часть. Из середины при помощи чайной ложки удалить семена вместе с соком, посолить, поперчить и наполнить фаршем: брынзу пропустить через мясорубку, посыпать черным молотым перцем, хорошо размешать, добавив сливочное масло. Фаршированные помидоры выложить на блюдо и украсить веточками петрушки.

ПОМИДОРЫ С КИЛЬКАМИ

5 крупных помидоров, 3 яйца, 1 банка килек, $^1/_2$ банки майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, листья зеленого салата, соль.

Помидоры разрезать пополам, удалить сок и семена, разложить на плоской тарелке, покрытой листьями зеленого салата. В каждую половинку влить немного майонеза, сверху положить очищенные от голов и хребтовых косточек кильки, засыпать мелкорублеными яйцами, смешанными с зеленью, посолить. В середину каждого помидора воткнуть веточку петрушки.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

1 кочан капусты, 400 г мяса, 1 стакан сметаны, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 120 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана бульона, соль.

Сварить кочан капусты, вырезать кочерыжку. Приготовить фарш: поджарить нарезанный лук в 50 г сливочного масла, добавить в него пропущенное через мясорубку мясо, поджарить, влить $^1/_2$ стакана бульона, снять с огня и перемешать с яйцами, взбитыми с молоком. На глубокую сковороду положить оставшееся масло, сваренный кочан и между листьями вложить фарш. Придать кочану первоначальную форму, побрызгать маслом, посыпать сухарями. Поставить в духовку на 30 минут, чтобы капуста подрумянилась. Дать остыть.

МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ

5 штук крупной моркови, 400 г мясного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 ложка измельченного укропа, $^1/_4$ мускатного ореха, 1 стакан бульона, соль.

Из моркови вынуть середину, пропустить ее через мясорубку, соединить с фаршем, добавить сырые яйца, масло, соль по вкусу, зелень укропа, мускатный орех, все перемешать. Полученной смесью нафаршировать морковь, обжарить ее в масле и в небольшом количестве бульона сварить до мягкости, дать остыть и выложить на блюдо.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

10 стручков сладкого перца, 500 г моркови, 300 г репчатого лука, 150 г петрушки, 150 г сельдерея, 200 г масла подсолнечного, 200 г помидоров, 4 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 5 зубчиков чеснока, 4 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль.

Перец положить в кастрюлю, залить кипятком и держать под крышкой, пока не остынет. Удалить семена, плотно наполнить фаршем, уложить в кастрюлю фаршем вверх, залить пропущенными через мясорубку помидорами, маслом, посолить, положить лавровый лист и поставить варить без крышки на среднем огне. Остывший перец переложить в глубокое блюдо, посыпать зеленью.

Для фарша измельчить петрушку и сельдерей, лук мелко нарезать, все обжарить в подсолнечном масле, посолить, поперчить, положить лавровый лист и зелень.

ТЫКВА В МАРИНАДЕ

500 г тыквы, 120 г репчатого лука, 5—6 зубчиков чеснока, 1 корень моркови, 50 г зеленого лука, 200 г свежих помидоров, 150 г шпината или салата зеленого, 50 г щавеля, 30 г зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 стакан винного уксуса, 25 г сахара, соль, черный молотый перец.

Мелко нарезанные репчатый лук и морковь обжарить на растительном масле. Когда лук слегка подрумянится, добавить мелко нарезанные помидоры, зеленый лук, шпинат, щавель и продолжать тушить еще 10—15 минут, периодически помешивая. Затем положить зелень петрушки или укропа, растертый чеснок, влить уксус и горячую воду так, чтобы жидкость была на уровне овощей, и довести до кипения. Заправить солью и перцем, добавить сахар.

Маринадом залить очищенную и нарезанную на небольшие кусочки тыкву. Закрыть крышкой и тушить 1,5—2 часа на слабом огне (готовая тыква должна быть мягкой, а сок загустевшим). Тыкву охладить

и выложить в глубокое блюдо. При подаче на стол сверху положить ломтики очищенного лимона и посыпать укропом. Вместо тыквы можно взять кабачки, патиссоны, репу, брюкву.

СВЕКЛА В СМЕТАНЕ

800 г свеклы, 200 г сметаны, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 столовая ложка сахара, сметана, соль, черный молотый перец.

Испечь красную свеклу, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Хрен натереть на терке, добавить натертый на терке лук, растертый с солью чеснок, прибавить сахар, сметану, уксус и соль. Все перемешать, поставить в холодильник на час.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

800 г цветной капусты, 2 столовые ложки сухарей толченых, 250 г зеленого горошка консервированного, 200 г мякоти пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, соль. Для соуса: 70 г муки, 300 мл молока, 80 г сливочного масла.

Отварить капусту, обсушить на сите, положить в глубокое металлическое блюдо, облить соусом, посыпать сухарями, посолить, полить растопленным маслом и запечь до румяной корочки. Дать остыть, выложить на блюдо, обсыпать вокруг зеленым горошком, политым маслом, чередуя кусочками хлеба, поджаренного в масле. Для соуса муку растереть с маслом на сковороде, постепенно добавить горячее молоко и варить соус до густоты.

КАРТОФЕЛЬ С СОСИСКАМИ ИЛИ КОЛБАСОЙ

600 г отварного картофеля, 300 г колбасы или сосисок, 1 банка майонеза, 1 чайная ложка сахара, 100 г зеленого лука, перец, соль.

Нарезать одинаковыми ломтиками колбасу и картофель, поперчить, посолить, смешать с майонезом, заправленным сахаром. Выложить на блюдо и посыпать рубленым луком.

ЯЙЦА С ХРЕНОМ

5 яиц, 1 стакан сметаны, 200 г хрена, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Хрен очистить, натереть на мелкой терке, слегка обжарить на растительном масле, добавить муку, сметану, уксус, сахар, соль, все перемешать, довести до кипения, дать остыть. Разрезанные пополам вареные яйца разложить на блюдо и залить подготовленной подливой.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

5 яиц, 1 стакан сметаны, $^1/_2$ столовой ложки растительного масла, соль.

Круто сваренные яйца нарезать кружочками, положить на сковороду, смазанную маслом, посолить, залить сметаной и поставить на 20 минут в духовку. Дать остыть, выложить на блюдо.

ЯЙЦА С НАЧИНКОЙ

5 яиц, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец.

Круто сваренные яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам. Желтки отделить, протереть через сито вместе с растертым до белого цвета маслом, хорошо перемешать, добавить перец, заполнить яичные белки.

ЯЙЦА С МАЙОНЕЗОМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

5 яиц, $^1/_2$ стакана майонеза, 80 г репчатого лука, соль, красный перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, посолить, залить майонезом, посыпать красным перцем и натертым на терке репчатым луком.

ЯЙЦА С СЫРНЫМ КРЕМОМ

5 крутых яиц, 100 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 250 г сыра, 10 листиков зеленого салата, 70 г помидоров, 80 г ветчины, 70 г свежих огурцов и репчатого лука, соль, черный молотый перец.

Крутые яйца разрезать пополам поперек. Желтки отделить, растереть их со сливочным маслом, добавить тертый сыр. В полученную массу влить постепенно сметану и растереть до пышной массы. Добавить соль и перец. У половинок белков срезать со дна округленные части для устойчивости, уложить на плоское блюдо, застеленное листиками зеленого салата. С помощью кондитерского мешка выпустить сырный крем на белки по спирали, начиная с середины

белков, чтобы постепенно придать им форму целого яйца. Поверх каждого фаршированного яйца положить кусочек помидора в форме кубика. Между яйцами, разложенными по краю, положить небольшие полосочки ветчины, чередуя с дольками свежих огурцов, помидоров. В середину тарелки можно горкой положить салат из свежих помидоров.

ЯЙЦА С СЕЛЕДОЧНОЙ МАССОЙ И ЖАРЕНЫМ МЯСОМ

5 яиц, 1 маленькая вымоченная сельдь, 100 г сливочного масла, 10 тонких ломтиков жареного мяса, 5 помидоров, 1 столовая ложка измельченной зелени лука, 50 г зеленого салата, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 банка майонеза, 1 чайная ложка желатина, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Крутые яйца разрезать вдоль на половинки, отделить желтки. Сельдь очистить, пропустить через мясорубку. Сливочное масло растереть до консистенции густой сметаны, добавить сельдь, желтки, рубленый зеленый лук, поперчить, хорошо растереть и данной массой заполнить половинки белков. Положить их срезом вниз на доску и несколько раз залить полузастывшим майонезом, смешанным с желатином, растворенным в $^1/_4$ стакана воды. Поставить яйца в холодильник, чтобы майонез хорошо застыл. На плоское круглое блюдо разложить по краю ломтики холодного жареного мяса, вырезанные по форме и размеру залитых яичных половинок. На мясо срезом вниз положить яйца, вокруг дольки нарезанных помидоров, сверху на помидоры рубленую зелень. В середине тарелки поместить крупно нарезанный зеленый салат, заправленный растительным маслом и уксусом.

ЯЙЦА С ВЕТЧИНОЙ

5 яиц, 200 г нежирной ветчины, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 100 г зеленого салата, 1 банка майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 50 г тертого сыра, 1 чайная ложка желатина, горчица, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки, отделить желтки, низ белка срезать для устойчивости. Ветчину пропустить через мясорубку, растереть с желтками, сметаной и тертым сыром, добавить горчицу, зелень, перец и соль. Полученной массой наполнить половинки белков, придав им форму целого яйца. Листья зеленого салата нашинковать, выложить на блюдо, сверху разложить яйца, покрытые майонезом, смешанным с желатином, растворенным в $^1/_4$ стакана воды.

ЯЙЦА С КИЛЬКАМИ ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

5 яиц, 150 г килек, 2 столовые ложки сметаны, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, уксус, соль, перец, сахар, горчица.

Кильки очистить от головы, костей, хвостиков. Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Растереть желтки вместе с кильками (оставив одну треть для украшения), заправить сметаной, поперчить и заполнить белки яиц. Растереть масло с мукой так, чтобы получилась однородная масса, разбавить горячей водой, прокипятить, охладить. Заправить полученный соус уксусом, горчицей, солью и сахаром. Украсить фаршированные яйца филе кильки, свернутыми колечками, и залить соусом. Вокруг разместить зеленые веточки петрушки или сельдерея.

ЯЙЦА СО ШПРОТАМИ

5 яиц, 100 г шпрот, 2 столовые ложки майонеза, 50 г зеленого лука, соль, лимонный сок.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вместе со шпротами протереть через волосяное сито, заправить майонезом, солью, лимонным соком. Заполнить половинки белков, срезанные снизу (для устойчивости). Украсить каждую половинку яйца майонезом, выпущенным из бумажной трубочки, и мелко нашинкованным зеленым луком. Вместо шпрот можно использовать другие консервы в масле.

ЯЙЦА С ПАЮСНОЙ И КЕТОВОЙ ИКРОЙ

5 яиц, по 50 г кетовой и паюсной икры, 2 столовые ложки майонеза, 75 г зеленого лука.

Сварить вкрутую яйца, очистить, разрезать вдоль пополам. Желтки отделить, растереть с майонезом, посолить. Полученной смесью заполнить белки. Каждое яйцо украсить вокруг красной икрой, а на середину положить немного паюсной икры. Вокруг уложенных на блюдо яиц посыпать мелко нашинкованный зеленый лук. Украшать яйца следует непосредственно перед подачей на стол, так как икра быстро засыхает.

ЯЙЦА С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ

5 яиц, 200 г сыра, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Соединить их с сыром, натертым на терке, заправить майонезом, посолить, выложить на блюдо, придав форму.

ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

5 яиц, 100 г зеленого салата, 100 г сливочного масла, соль.

Яйца отварить вкрутую, почистить, мелко нарубить, смешать со сливочным маслом, мелко нарубленным салатом, посолить, выложить на блюдо и поставить на час в холодильник.

ЯЙЦА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

5 яиц, 300 г сладкого перца, 5 столовых ложек майонеза, соль.

Яйца разрезать на 4 части. Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками, смешать с майонезом. Полученную смесь уложить на яйца, посолить.

ЯИЧНЫЙ ПАШТЕТ

5 яиц, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль, черный молотый перец.

Яйца отварить вкрутую, почистить, мелко порубить, добавить сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выложить на блюдо горкой, поставить в холодильник на 1—1,5 часа, украсить розочками из сливочного масла.

Из рыбы и морских продуктов

СЕЛЬДЬ С ОВОЩАМИ

200 г филе сельди без кожи, 2 картофелины, 2 свежих огурца, 150 г яблок, 2 яйца, 50 г зеленого салата, 80 г помидоров, $^1/_2$ банки майонеза, $^1/_2$ чайной ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла.

Вареный картофель, свежие огурцы, очищенные яблоки, вареные яйца, зеленый салат и филе сельди нарезать (несколько ломтиков сельди оставить для украшения). Продукты смешать, заправить майонезом и горчицей, выложить горкой в салатник, украсить ломтиками сельди и при подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Сильно соленую сельдь следует вымочить в охлажденном настое чая или в молоке с водой.

СЕЛЬДЬ С ЯБЛОКАМИ

2 средние сельди, 2 моченых яблока, 200 г белого хлеба, по 1 столовой ложке сливочного масла и сметаны.

Сельдь почистить, мякоть отделить от костей и кожи, измельчить, смешать с мелко порубленными очищенными яблоками, размоченным в молоке белым хлебом, сливочным маслом и сметаной. Все тщательно растереть и выложить в селедочницу в виде сельди, приложив голову и хвост.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г сельди, 150 г яблок, 80 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ чайной ложки готовой горчицы, сахар, лимонный сок.

Разделанную сельдь нарезать длинными полосками. Яблоки и лук очистить от кожицы и натереть на крупной терке, смешать, заправить сахаром, лимонным соком, добавить горчицу и сметану. Подготовленным соусом залить сельдь, выложенную в селедочницу. Украсить веточками зеленой петрушки или сельдерея.

СЕЛЬДЬ С ОРЕХАМИ

300 г сельди, 2 крутых яйца, 120 г яблок, 80 г репчатого лука, 70 г очищенных ядер грецких орехов, $^1/_2$ банки майонеза.

Пропустить через мясорубку очищенную сельдь, 1 вареное яйцо, яблоки, лук и ядра грецких орехов, все тщательно перемешать и заправить майонезом. Выложить в селедочницу в виде рыбки, приставив голову и хвост, посыпать рубленым яйцом. Можно украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

СЕЛЬДЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

300 г сельди, 150 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, сахар и уксус.

Вымоченную в молоке сельдь разделать, мякоть отделить от кожи и костей и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать тоненькими колечками, поджарить на растительном масле, заправить уксусом и сахаром, охладить. Выложенную в селедочницу сельдь залить полученным соусом. На гарнир можно подать картофель со сливочным маслом, зеленью петрушки и укропа или овощной винегрет.

СЕЛЬДЬ ФАРШИРОВАННАЯ

800 г сельди (желательно с икрой), 200 г шампиньонов свежих, 200 г молока, 50 г зелени укропа и петрушки, 2 зубчика чеснока, 60 г сухарей, 75 г сливочного масла, 75 г лимона, соль и перец.

Филе сельди вымочить в молоке в течение 2 часов. Мелко нарубленную зелень, отваренные и нарезанные грибы, толченый чеснок, ошпаренную икру перемешать, слегка поджарить на сливочном масле, заправить перцем и солью. На каждое филе сельди положить подготовленный фарш, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Уложить на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом, соком лимона, полить молоком, посыпать сухарями, запечь в духовке, охладить.

ПАШТЕТ ИЗ КИЛЬКИ С ЯЙЦОМ

500 г кильки, 100 г белого хлеба, 80 г репчатого лука, 1 яйцо, 100 г огурцов, 150 г помидоров, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, зелень петрушки и перец.

Филе кильки пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом, репчатым луком, перцем. Заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на тарелку горкой, посыпать репчатым луком, нарезанным кольцами, измельченными вареными яйцами, зеленью петрушки, украсить нарезанными свежими огурцами и помидорами.

ПАШТЕТ ИЗ ТРЕСКИ С СЫРОМ

500 г трески, 300 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 120 г репчатого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Филе трески разрезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить слегка обжаренный репчатый лук, соль, снова пропустить через мясорубку, соединить с протертым сыром, заправить маслом и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанный маслом сотейник и запечь в духовке. Подать в охлажденном виде.

КИЛЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ

200 г килек, 500 г картофеля, 150 г зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Мякоть кильки отделить от костей. Отваренный картофель охладить, нарезать тонкими ломтиками. Осторожно, чтобы не помять, заправить растительным маслом, посолить. Мелко нашинковать зеленый лук. Выложить картофель горкой, обложить вокруг килькой, слоем измельченного зеленого лука.

КАРП В МАРИНАДЕ

1000 г рыбы, 100 г растительного масла, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томатного пюре, 2 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 2 стакана уксуса, соль, сахар.

Очищенную рыбу нарезать на порционные куски и поставить в холодильник на час, выдерживая в молоке. Затем вынуть из молока, обсушить чистой тканью, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить с двух сторон на растительном масле. Сложить рыбу в эмалированную или керамическую посуду. Обжарить муку, добавить масло, разведенный уксус, томатное пюре, лавровый лист, перец, сахар, проварить и залить подготовленным маринадом рыбу, охладить и поставить в холодное место. Закуска готова к употреблению через 6 часов.

КАРП СО ЩАВЕЛЕМ

1300 г рыбы, 900 г щавеля, 180 г репчатого лука, 3 столовые ложки измельченного укропа, 5 горошин перца, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 лавровый лист, соль.

Карпа распотрошить, натереть солью, положить в сотейник, добавить нарезанный лук, перец горошком, лавровый лист, влить немного воды, посолить, закрыть крышкой и поставить на 30 минут в нагретую духовку. Щавель перебрать, удалить черенки, промыть, крупно нарезать, залить небольшим количеством воды и припустить в течение 20 минут на слабом огне, откинуть на сито, посолить и смешать со сливочным маслом. Готового карпа выложить в блюдо, с одной стороны положить щавель, посыпать укропом, с другой — нарезанные кружками сваренные вкрутую яйца.

КАРП С МИНДАЛЬНЫМ СОУСОМ

1000 г рыбы, 3 столовые ложки муки. Для соуса: 6 столовых ложек растительного масла, 120 г репчатого лука, 70 г корня сельдерея, 120 г корня петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, 1 столовая ложка уксуса, 60 г миндаля, соль.

Рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в холодильник на 20 минут. Затем обвалять в муке и поджарить. Готовую рыбу уложить на блюдо и залить холодным соусом, который можно приготовить следующим образом. Поджарить на растительном масле мелко нарезанные лук, сельдерей и петрушку, добавить муку. Развести горячей водой, посолить и варить в течение 30 минут. Процедить, овощи протереть через сито, соединить с соусом, добавить лавровый лист, черный перец, уксус, очищенный нарезанный мелкой соломкой миндаль и проварить еще 15 минут на слабом огне.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ

1000 г рыбы, 140 г репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, черный и красный молотый перец, соль.

Карпа выпотрошить, вымыть и посолить. Лук, нарезанный ломтиками, поджарить на растительном масле. Добавить соль, перец, орехи, перемешать. Полученной смесью нафаршировать карпа, уложить на противень, положив на дно несколько щепок, залить растительным маслом и запечь в духовке. Готового карпа нарезать ломтями, подавать в холодном виде.

ЩУКА МАРИНОВАННАЯ

1000 г рыбы, по 1 корню петрушки, сельдерея, 200 г лука-порея, 120 г репчатого лука, 2 стакана уксуса, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, 2 штуки гвоздики, соль, сахар.

Очищенную и разделанную щуку нарезать на порционные куски, натереть солью, сложить в эмалированную или керамическую посуду, сверху положить пресс и поместить в холодильник на сутки. Очистить и нарезать на небольшие куски корни петрушки и сельдерея, лук-порей, репчатый лук. Залить горячей водой и, когда закипит, опустить рыбу. Через 5 минут рыбу извлечь, а в отвар добавить уксус, лавровый лист, гвоздику, черный и душистый перец, сахар. Опустить в кипящий отвар рыбу, варить до готовности, охладить. Закуска готова к употреблению через сутки. Подать с маринованными огурцами, корнишонами, соусом из хрена.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

1000 г рыбы, 100 г репчатого лука, по 1 корню моркови и свеклы, 2 желтка, 100 г булки, 1 стакан молока, 2 столовые ложки манной крупы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, мускатный орех.

Щуку очистить, срезать плавники, промыть, подрезать кожу около головы и отделить ее в направлении к хвосту, хвост отрезать. В местах разреза кожу сшить. Отделить мякоть от костей. Из костей и головы сварить бульон. Мякоть рыбы, булку, замоченную в молоке, пассерованный лук пропустить через мясорубку, добавить желтки, соль, манную крупу, молоко, перец, мускатный орех, перемешать и заполнить этим фаршем кожу щуки, уложить в кастрюлю на тонкие ломтики свеклы, моркови и лука, залить бульоном и варить на малом огне около часа. Готовую рыбу охладить, выложить на блюдо, нарезать небольшими кусочками и украсить зеленью петрушки или зеленым салатом и кружками помидоров.

Подать с соусом из хрена. Если рыба нежирная, то в фарш рекомендуется добавить 1 столовую ложку сливочного масла. Для ароматизации можно положить 1—2 зубчика чеснока.

СУДАК ЗАЛИВНОЙ

1000 г рыбы, по 1 корню петрушки, сельдерея, 120 г репчатого лука, 12 г желатина, 2 лавровых листа, соль.

Очищенного судака нарезать на куски. Кости, голову без жабер, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, репчатый лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить. Через 15—20 минут в кастрюлю опустить куски судака. Когда рыба будет готова, вынуть шумовкой, уложить на блюдо в виде целой рыбы и поставить в холодное место. На рыбном бульоне приготовить 2,5 стакана желе: в бульоне растворить размоченный желатин, дать вскипеть и процедить через марлю. Кусочки судака украсить ломтиками лимона, моркови (нарезанной в виде звездочек), листиками зелени и залить полученным желе в два-три приема. Блюдо держать в холодном месте до тех пор, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, картофельный салат, огурцы свежие и соленые, майонез.

СУДАК, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

1000 г судака, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 стакана сметаны, 1500 г картофеля, перец, соль.

Судака почистить, промыть и нарезать на порционные куски. В смазанный маслом сотейник положить слой рыбы, слой очищенного и нарезанного тонкими кружочками картофеля, снова слой рыбы и слой картофеля и т. д. Посыпать солью и перцем, залить разогретым сливочным маслом и сметаной, поставить в духовку и тушить под крышкой до готовности. Дать остыть.

СУДАК ОТВАРНОЙ С ГАРНИРОМ

600 г рыбы, по 100 г корней петрушки и сельдерея, 120 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 300 г картофеля, 150 г моркови, 100 г зеленой фасоли, 150 г цветной капусты, 100 г огурцов, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Рыбу разрезать на порционные куски, отварить в процеженном пряном отваре и охладить, не вынимая. Картофель и морковь нарезать кубиками, зеленую фасоль — небольшими кусочками, цветную капусту — на отдельные соцветия. Все овощи отварить отдельно. Рыбу вынуть из отвара, удалить кости, выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками зелени. Вокруг кучками разложить овощи. Отдельно в соуснике подать мелко нарезанные огурцы, смешанные с майонезом.

СУДАК С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

1300 г судака, 25 г моркови, 20 г корня петрушки, 80 г репчатого лука, 400 г маслинов, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 60 г перца красного маринованного, $^1/_2$ банки майонеза, черный молотый перец, соль.

Филе судака припустить с кореньями и охладить. Лук репчатый и маслины мелко нарубить, соединить с майонезом. В салатник уложить филе отварного судака, залить приготовленным соусом, оформить красным маринованным перцем и зеленью.

ФИЛЕ РЫБЫ ЗАЛИВНОЕ

750 г филе рыбы, 75 г моркови, 15 г желатина, соль.

Филе рыбы отварить в подсоленной воде. Морковь нарезать кружками и отварить. Желатин замочить в небольшом количестве охлажденного рыбного бульона, добавить горячий бульон для растворения и довести до кипения. Выложить рыбу в форму, покрыть слоем моркови, залить распущенным желатином, охладить.

ОСЕТРИНА ЗАЛИВНАЯ

1000 г рыбы, 2 чайные ложки желатина, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, по 1 корню сельдерея и петрушки, 100 г репчатого лука, соль.

Осетровую рыбу отварить, охладить, очистить от кожи и хрящей, нарезать ломтями и выложить на большое блюдо. Рыбный отвар процедить, добавить в него предварительно замоченный желатин, довести до кипения, все время помешивая до полного растворения желатина. Охладить до комнатной температуры. Куски рыбы украсить кружочками моркови, лимоном, зелеными веточками петрушки и сельдерея. Каждый из этих продуктов следует предварительно смочить в застывающем рыбном отваре. Через полчаса залить рыбу частью охлажденного отвара слоем 1,5 см, когда застынет, залить остальным отваром. К рыбе можно подать в соуснике хрен с уксусом.

ОСЕТРИНА С ВИНОГРАДНЫМ УКСУСОМ

1000 г рыбы, 200 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 150 г сладкого перца, по $1^1/_2$ стакана воды и виноградного уксуса, соль, зелень.

Осетрину, севрюгу или белугу нарезать на порционные куски, ошпарить и промыть. В сотейник влить воду, добавить виноградный уксус, лавровый лист, чеснок, толченный с солью, прокипятить, опустить рыбу. Через 15 минут извлечь из отвара лавровый лист и добавить нарезанный тонкими кольцами лук, измельченную зелень сельдерея и сладкий перец, нарезанный соломкой. Проварить 5 минут, охладить, выложить вместе с отваром в салатник, украсить зеленью петрушки.

ОСЕТРИНА ПО-РЫБАЦКИ

1000 г рыбы, 220 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, 2 столовые ложки муки, 200 г свежих помидоров, 200 г грибов, 7 зубчиков чеснока, 80 г зелени петрушки, 1 лавровый лист, 15 горошин черного перца, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Нашинкованный лук поджарить на растительном масле с мукой. Добавить очищенные и измельченные на терке красные помидоры, а отваренные и нарезанные полосками грибы посолить. Опустить туда рыбу, мелко нарезанные зубчики чеснока, зелень петрушки, лавровый лист, горошины черного перца. Поставить запекать в духовку на 30 минут. Подавать в холодном виде.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

1000 г рыбы, по 1 корню моркови, петрушки, сельдерея, 100 г репчатого лука, лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 1 банка майонеза, 2 чайные ложки желатина, соль.

Выпотрошенную рыбу разделить на небольшие куски, посолить и поставить в холодильник на час. Головы, кости, плавники сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль, специи, коренья. Варить 1,5 часа до упаривания наполовину. Сложить подготовленные куски рыбы в сотейник, залить процеженным бульоном и варить в течение 15 минут, затем готовую рыбу переложить на блюдо. В отвар добавить предварительно замоченный желатин, довести до кипения, охладить до комнатной температуры, добавить майонез и взбить до появления пены. Залить этим соусом рыбу и поставить на холод. Украсить дольками лимона и зеленью петрушки.

ЗАЛИВНОЙ РУЛЕТ ИЗ ТРЕСКИ

1000 г рыбы, по 2 корня петрушки, сельдерея, 100 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, $^1/_2$ чайной ложки желатина. Для фарша: 30 г пшеничного хлеба, 1 столовая ложка манной крупы, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец.

Мякоть рыбы отделить от кожи и костей. Кожу, кости, головы, плавники сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить не менее часа. Мякоть рыбы, размоченный в молоке и отжатый черствый хлеб, нашинкованный и слегка обжаренный лук пропустить через мясорубку. Заправить фарш сырым яйцом, манной крупой, солью, перцем. Влить молоко и взбить, чтобы фарш стал пышным. На салфетку, смоченную водой, выложить фарш, придать ему форму рулета, обернуть салфеткой и перевязать шпагатом. В кастрюлю вылить процеженный бульон, довести до кипения и осторожно опустить в него рулет. Варить на слабом огне, охладить в отваре. Переложить рулет на блюдо, снять салфетку. Бульон поставить на огонь и добавить замоченный желатин. Довести до кипения и охладить. Рулет разрезать, украсить кружками моркови, крутых яиц, веточками зелени, залить в два приема бульоном. Поставить на холод. В соуснике подать хрен с уксусом.

ФОРЕЛЬ ПОД МАЙОНЕЗОМ

600 г форели,1 банка майонеза, 3 яйца, 150 г редиса, 100 г маслинов.

Отварить форель в подсоленной воде без добавления приправ. Охладить. Выложить на блюдо и залить майонезом. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц. Вокруг расположить кучки тонко нарезанной редиски и маслины.

ФОРЕЛЬ ОТВАРНАЯ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

500 г рыбы, 100 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, соль.

Форель (карп, сазан, сом) нарезать на порционные куски, отварить до готовности, выложить на блюдо, охладить, украсить веточками зелени. В ступке растолочь ядра грецких орехов, чеснок с солью, добавляя кипяченую холодную воду. Полученный соус довести до консистенции густой сметаны и подать отдельно в соуснике.

РЫБА ЖАРЕНАЯ ПОД МАРИНАДОМ

1000 г рыбы, 3 столовые ложки муки, 3 моркови, 1 корень петрушки, 120 г репчатого лука, 4 ложки растительного масла, 1 стакан томатного пюре, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 5 штук гвоздики, $^1/_2$ стакана столового уксуса, 1 стакан бульона, сахар, соль, черный молотый перец.

Приготовить блюдо можно из осетрины, наваги, судака, щуки, корюшки и др. Крупную рыбу нарезать кусками, мелкую оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Для приготовления маринада очистить и вымыть морковь, петрушку, лук, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить растительное масло и слегка поджарить в течение 10 минут. Добавить в кастрюлю томатное пюре и пряности, накрыть крышкой и тушить 15—20 минут. После этого влить столовый уксус, бульон, прокипятить, заправить солью, сахаром, молотым перцем и охладить. Подавать жареную рыбу под маринадом следует в салатнике или в глубоком блюде.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ

1000 г рыбы, по 1 корню петрушки, сельдерея, 100 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 6 яиц, 1 банка майонеза, 1 столовая ложка томатного пюре, 70 г сливочного масла, $^1/_2$ лимона, соль.

Разделанную рыбу сварить в пряном отваре, охладить в отваре, затем осторожно переложить на блюдо. Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить, разрезать в продольном направлении пополам. Желтки протереть через волосяное сито вместе со сливочным маслом, добавить 2 столовые ложки майонеза. Отделить половину желтков, заправить томатным пюре. Заполнить белки яиц желтками, уложить вокруг рыбы. В оставшийся майонез добавить 2 ложки процеженного холодного рыбного бульона, перемешать и залить этим соусом рыбу, украсить кружочками лимона.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ

800 г филе трески. Для соуса: 50 г муки, 1 стакан молока, соль.

Филе трески отварить в подсоленной воде 2—3 минуты, выложить на сковороду, залить соусом и запечь в духовке. Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке холодного молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения, посолить. Рыбу охладить, подать с салатом из помидоров, огурцов и зеленым консервированным горошком.

ТРЕСКА С МАЙОНЕЗОМ

600 г рыбы, по 100 г корней петрушки, сельдерея, моркови, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 1 банка майонеза, 75 г хрена, 2 яйца, соль.

Треску нарезать на куски, удалить позвоночную кость и отварить в пряном отваре. Выложить на блюдо и охладить. Хрен натереть на мелкой терке, заправить майонезом. Куски рыбы смазать полученным соусом, украсить долькой сваренного вкрутую яйца, ломтиками маринованных огурцов, помидоров, моркови.

ТРЕСКА С ОВОЩАМИ

700 г рыбы, 4 столовые ложки растительного масла, 200 г моркови, по 2 корня сельдерея и петрушки, 160 г репчатого лука, 50 г томатного пюре, соль, сахар, перец красный, уксус.

Очищенные петрушку, морковь, сельдерей, репчатый лук нарезать соломкой. В сотейнике хорошо разогреть растительное масло и обжарить в нем овощи в течение 5 минут, затем влить несколько ложек горячей воды, закрыть посуду крышкой и, уменьшив нагрев, тушить до мягкости. За несколько минут до конца тушения заправить томатным пюре, солью, сахаром, красным перцем, уксусом и охладить. Рыбу разрезать на куски, удалить кости, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле с обеих сторон, охладить. Выложить на блюдо поверх тушеных овощей. Украсить можно листиками зеленого салата, маринованными овощами. В тушеные овощи можно добавить одну чайную ложку горчицы.

СОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1000 г рыбы, $^1/_2$ лимона, 50 г хрена, 1 столовая ложка муки, 200 г сметаны, по 1 корню моркови и петрушки, 80 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль.

Приготовить пряный отвар, добавить в него лимонный сок, зелень, несколько ломтиков лимона. Нарезать рыбу порционными кусками, опустить в кипящий отвар, довести до кипения и значительно уменьшить нагрев. Варить до готовности, выложить на блюдо. Корень хрена мелко натереть, выложить в сотейник с разогретым маслом, слегка обжарить (следить, чтобы хрен не потемнел), затем посыпать мукой, перемешать, добавить сметану, несколько ложек отвара, соль, прокипятить, охладить. Залить этим соусом рыбу. Подать холодным.

СОМ ЖАРЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

500 г сома, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки растительного масла 400 г свежих помидоров, соль, перец.

Филе сома нарезать на порционные куски, посыпать солью и перцем, обвалять в пшеничной муке, обжарить на растительном масле. Свежие помидоры разрезать пополам, удалить семена, посолить, поперчить, обжарить. Рыбу подать с помидорами в холодном виде.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СМЕТАННО-ЛУКОВЫМ СОУСОМ

400 г филе рыбы, 250 г сметаны, 25 г сухарей, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 100 г репчатого лука.

Филе рыбы отварить до полуготовности, выложить на сковороду, залить сметанно-луковым соусом, посыпать толчеными сухарями, запечь в духовом шкафу. Посыпать зеленью. Для приготовления соуса лук нашинковать, отварить, слегка обжарить в масле, смешать с кипящей сметаной. Подать в холодном виде.

ЛЕЩ С ХРЕНОМ И ЯБЛОКАМИ

1000 г леща, 250 г яблок, $^1/_4$ стакана уксуса, 100 г хрена, по 1 корню моркови, петрушки, 100 г репчатого лука, соль.

Леща очистить, отрезать плавники, голову и хвост, промыть, нарезать на порционные куски, посолить, залить холодной водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на 1 литр воды), дать постоять 5—7 минут, слить воду, залить овощным отваром,приготовленным с добавлением моркови, петрушки, репчатого лука, и варить до готовности. Рыбу подать холодной с тертым хреном, смешанным с тертыми мочеными яблоками.

КАРАСИ В СМЕТАНЕ

800 г карасей, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничных сухарей, 2 столовые ложки пшеничной муки, $1^1/_2$ стакана сметаны, 1000 г картофеля, перец, соль.

Карасей очистить, промыть, обсушить, натереть солью, посыпать перцем, обвалять в муке и поджарить. Уложить рыбу на противень, смазанный маслом, обложить кружочками обжаренного картофеля, залить сметаной, посыпать сухарями, полить растопленным сливочным маслом, запечь в духовке, дать остыть.

КОЛБАСКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ

600 г рыбы, 160 г шпика, 100 г репчатого лука, 1 столовая ложка сухарей, перец, соль, растительное масло в зависимости от емкости посуды.

Филе рыбы промыть, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку с очищенным и нарезанным луком и шпиком, добавить соль, перец и все перемешать. Из подготовленной массы сформовать колбаски, обвалять в сухарях, обжарить во фритюре, уложить в кастрюлю или сотейник, залить сметанным соусом с томатом и луком, поместить в духовку и тушить до готовности. Дать остыть.

САЛАКА ФАРШИРОВАННАЯ

10 штук салаки, 5 яиц, 100 г сардин, лимонный сок.

У салаки пряного посола удалить головы, хвосты, позвоночные кости. Сардины, консервированные в масле, протереть через волосяное сито. Заправить лимонным соком. Распластать салаку кожей вниз, выложить на середину по ложке подготовленного пюре и завернуть валиком. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек пополам, срезать с кончика белок для устойчивости, уложить желтком вверх на блюдо, смазать майонезом, сверху положить фаршированную салаку. Украсить листиками зеленого салата и веточками зелени петрушки и сельдерея.

САЛАКА, ФАРШИРОВАННАЯ ХРЕНОМ

10 штук салаки, 3 свеклы, 250 г хрена, $^1/_2$ банки майонеза, 50 г зеленого лука.

Свеклу отварить, почистить. Разделать салаку, как сказано в предыдущем рецепте. Хрен натереть на терке, заправить майонезом. На распластанную рыбу положить по ложечке хрена и осторожно завернуть валиком. Свеклу нарезать толстыми кусочками, смазать майонезом, сверху положить салаку, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

САЛАКА С ХРЕНОМ

500 г рыбы, 70 г корня хрена, 2 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, уксус.

Салаку залить соленым раствором, приготовленным из $^1/_2$ литра воды и 50 г соли. Через 10 минут рыбу вынуть, сполоснуть чистой водой, обсушить, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить. Натереть мелко хрен, заправить его уксусом, сахаром, солью. Дать вскипеть, охладить. Рыбу выложить в неокисляющуюся посуду, залить соусом, поместить в холодильник. На гарнир подать винегрет, а блюдо, на которое выложена рыба, можно украсить маринованными огурцами, корнишонами, репчатым луком, морковью. Вместо салаки можно взять корюшку или другую мелкую рыбу.

ПОМИДОРЫ С ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНЬЮ

1 банка тресковой печени, 10 штук помидоров, 4 яйца, $^1/_2$ банки майонеза, зеленый лук, петрушка, укроп, молотый перец, соль.

Спелые крепкие помидоры промыть холодной водой, вырезать часть мякоти и осторожно, стараясь не повредить, отжать сок. Отваренные вкрутую яйца, печень трески, зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарезать, смешать, добавить соль, перец, майонез. Полученной смесью нафаршировать помидоры, уложить на блюдо, устланное листиками салата.

ПОМИДОРЫ С РЫБНЫМ САЛАТОМ

5 крупных помидоров, 200 г рыбы, 2 картофелины, 1 огурец, 2 яйца, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Вареную рыбу без кожи и костей нарезать мелкими кусочками. Огурец, отваренный картофель, сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками. Осторожно перемешать все продукты, заправить майонезом и солью. Из помидоров удалить часть мякоти с семенами, нафаршировать их, украсить мелко нарубленными яйцами. На блюдо положить листья зеленого салата, сверху — помидоры. Вместо вареной рыбы можно использовать рыбу горячего копчения.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ С РЫБНЫМ САЛАТОМ

400 г рыбы, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 70 г зеленого горошка, 10 штук маринованного перца, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Рыбу отварить в пряном отваре и охладить. Вареный картофель, соленые огурцы нарезать кубиками, добавить горошек, рыбу, нарезанную небольшими кусочками. Заправить майонезом и солью. Перемешать. Маринованный перец обсушить тканью, заполнить салатом и выложить на блюдо узкими концами к середине. Украсить веточками петрушки или сельдерея. Можно использовать рыбу горячего копчения.

МАСЛИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПРОТАМИ

400 г маслинов, 150 г шпрот, 60 г сливочного масла, лимонный сок.

Протереть через волосяное сито шпроты вместе с размягченным сливочным маслом и заправить лимонным соком. Из маслинов удалить косточки, заполнить протертыми шпротами, сбрызнуть маслом из консервов, выложить в салатник, украсить веточками петрушки. Вместо шпрот можно использовать сардины, сайру.

РЫБА ПИКАНТНАЯ

400 г хека или трески, 100 г лука репчатого, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, соль.

Лук, морковь нашинковать, припустить со сливочным маслом. Рыбу нарезать на кусочки, посолить, поместить в прохладное место, затем уложить в кастрюлю, добавить припущенные овощи, лавровый лист, тушить до готовности, дать остыть, добавить толченый чеснок.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ

1 банка натуральных рыбных консервов, 3 яйца, $^1/_2$ банки майонеза, 70 г зеленого лука, 200 г красного маринованного перца, соль.

Сок из консервов слить и процедить. Рыбу выложить на овальное блюдо, разделив на небольшие кусочки. Яйца отварить, почистить, разрезать пополам в длину, отделить желтки и тщательно растереть их с майонезом до однородной и достаточно густой массы, посолить. Заполнить полученной массой белки. Красный перец нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать. Рыбу полить соком из консервов, заправить майонезом. Вокруг разместить перец, зеленый лук, фаршированные яйца. Дополнительно можно украсить кружками лимона и маслинами.

МОРСКОЙ ОКУНЬ ПОД МАЙОНЕЗОМ

700 г рыбы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 70 г репы, 150 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 1 банка майонеза, 100 г маслинов, 100 г помидоров, соль. Для отвара: по 1 корню петрушки, сельдерея, 70 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца.

Рыбу отварить в пряном отваре и охладить в нем. Вареные картофель, репу, морковь нарезать мелкими кубиками. Овощи разделить на две части. Одну из них заправить солью, майонезом, зеленым горошком, мелко нарезанными солеными огурцами, выложить на дно удлиненного блюда, сверху уложить куски рыбы, залить майонезом и процеженным холодным бульоном. Украсить веточками зеленой петрушки и маслинами. По кругу расположить остальные овощи, чередуя с кружочками помидоров и нарезанным соломкой красным перцем.

КЕТА, ГОРБУША В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

400 г рыбы, $^1/_3$ стакана растительного масла, 160 г репчатого лука, 1 столовая ложка горчицы, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, соль.

Рыбу разделать на филе, нарезать брусочками. Сотейник смазать растительным маслом, выложить в него рыбу и залить огуречным рассолом, чтобы жидкость покрывала рыбу только наполовину. Добавить лавровый лист, перец горошком, разрезанные на 4 части луковицы. Варить в течение 10 минут, затем рыбу переложить в керамическую посуду, отвар процедить, охладить, заправить растительным маслом, растертым с горчицей. За 2 часа до подачи на стол рыбу залить отваром и поместить в холодильник.

САЙРА С ПОМИДОРАМИ

500 г сайры, 400 г свежих помидоров, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, красный перец, соль, сахар, зелень.

Очищенную сайру нарезать на кусочки шириной до 5 см. Посолить и посыпать красным молотым перцем. Свежие помидоры нарезать дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить на медленном огне при закрытой крышке, охладить и протереть через сито. Заправить толченым чесноком с солью, тонко измельченной зеленью петрушки и укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Сайру обжарить до полуготовности, залить протертыми помидорами и поставить в духовой шкаф. Дать остыть. Украсить. Вместо сайры можно использовать скумбрию.

ТОЛСТОЛОБИК В СОУСЕ

700 г рыбы. Для отвара: 2 литра воды, по 80 г корней петрушки и сельдерея, 70 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, соль. Для соуса: 100 г хрена, по 1 столовой ложке масла и муки, 150 г сметаны, 150 г бульона, 2 яйца, соль сахар, уксус.

Рыбу сварить в пряном отваре и дать остыть в нем. Корень хрена натереть на мелкой терке, сбрызнуть уксусом, чтобы не потемнел. Тщательно растереть со сливочным маслом пшеничную муку и разбавить охлажденным и процеженным рыбным бульоном. Выложить в кастрюлю, добавить натертый хрен, соль, сахар, прокипятить и добавить сметану. Рыбу выложить на блюдо удлиненной формы, залить соусом, украсить веточками петрушки, чередуя их с кучками рубленых яиц и нашинкованного зеленого лука. Подать холодным.

ХЕК В ОСТРОМ СОУСЕ

1500 г рыбы, 100 г растительного масла, 2 столовые ложки муки, по 100 г корней моркови и петрушки, 80 г соленых огурцов 500 г помидоров, 120 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 80 горошин душистого перца, 1 столовая ложка уксуса, соль и сахар.

Тонкими кружками нарезать морковь, петрушку, соленые огурцы. Добавить немного воды и отварить овощи до мягкости. Нашинковать репчатый лук и обжарить его на растительном масле. Свежие помидоры пробланшировать, протереть через сито, добавить отваренные овощи, обжаренный лук лавровый лист, перец, уксус и сахар. Дать прокипеть и охладить. Разделанную рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Охладить, сложить в посуду и залить соусом. Приготовленную закуску можно хранить в холодильнике до 5 дней.

САЦИВИ ИЗ РЫБЫ

500 г осетровой рыбы, 200 г ядер грецких орехов, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка семян кинзы, 2 лавровых листа, 1/2 стакана виноградного уксуса, стручковый перец, молотый черный перец, соль, молотая корица и гвоздика.

Рыбу нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду, посолить, снять пену, добавить лавровый лист и душистый перец. Через 30 минут готовую рыбу переложить на блюдо. В ступке истолочь ядра грецких орехов, чеснок, стручковый перец, сушеные семена кинзы, разбавить рыбным бульоном, положить мелко нашинкованный репчатый лук. Полученный соус варить на медленном огне в течение 10 минут, добавить молотую корицу, перец, гвоздику и уксус, варить еще 10 минут, залить рыбу и поставить на холод.

РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С САЛАТОМ

300 г рыбы, 100 г корня сельдерея, 150 г редиски, 120 г яблок, 50 г зеленого лука, 200 г помидоров, по 1 столовой ложке уксуса и растительного масла, 1/2 банки майонеза, соль.

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать на кусочки, смешать с растительным маслом и поставить в холодильник. Сельдерей, редиску и свежие яблоки натереть на крупной терке. Нашинковать зеленый лук, все смешать и заправить майонезом, солью, сахаром. По краю блюда выложить крупные листочки зеленого салата и на каждый положить заправленные майонезом овощи, на середину блюда — горкой рыбу. Украсить кружочками помидоров.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

1 банка рыбных консервов в томате, 300 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, $^1/_2$ банки майонеза, соль, черный молотый перец.

Рыбу положить на середину блюда. Помидоры вымыть, нарезать кружками, посолить, поставить на 10 минут в холодильник, затем слить сок. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и перемешать с помидорами, добавить соль, молотый перец. Томатный соус из консервов смешать с майонезом и заправить им помидоры, уложить их вокруг рыбы, украсить листиками зеленого салата.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ

1000 г рыбного филе, 200 г батона, $^1/_2$ стакана молока, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сухарей, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 80 г помидоров, 80 г огурцов, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль, перец.

Филе судака, трески или другой рыбы без кожи нарезать небольшими кусками и вместе с мякишем белого хлеба, вымоченного в молоке, пропустить дважды через мясорубку. К полученной массе добавить соль, перец, соус (подогретую пшеничную муку развести кипяченым молоком, чтобы не было комков, и прокипятить в течение минуты, перемешать), яичные желтки, взбитые белки и хорошо перемешать. Противень смазать сливочным маслом, посыпать белыми сухарями, выложить в него рыбную массу, смазать яичным желтком и поместить в духовку (готовность определить путем прокола — должен течь белый сок). Хлебец охладить, нарезать ломтями, сложить на блюдо, украсить свежими помидорами, огурцами, зеленью петрушки.

РЫБНЫЙ ГЮВЕЧ

1000 г мелкой свежей рыбы, 6 зубчиков чеснока, 140 г репчатого лука, 80 г зелени петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан белого столового вина, соль.

Рыбу почистить, вымыть, посолить и уложить в посуду (желательно в глинянный горшочек). Добавить мелко нарезанные зубчики чеснока, репчатый лук, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком. Налить подсолнечное масло, белое столовое вино и поставить в духовку. Запекать до тех пор, пока не испарится почти вся жидкость, а кости рыбы не станут мягкими. Подать в холодном виде.

РЫБА ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

1000 г трески, 1000 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г чеснока, 100 г растительного масла, 80 г зелени укропа и петрушки, 50 г зеленого лука, лимон, соль, перец.

Рыбу почистить, вымыть, разрезать на куски и поставить в холодильник. Мелко нарезанные лук и чеснок спассеровать в глубокой сковороде на растительном масле, добавить очищенные от зерен помидоры и нарезанный зеленый лук и спассеровать все вместе до мягкости. Прибавить мелко нарезанную зелень, перец, соль, залить все холодной водой и дать вскипеть под крышкой. Положить рыбу и под крышкой тушить при слабом огне до готовности. Охладить, подать с нарезанными ломтиками лимона.

РЫБА В ОСТРОМ СОУСЕ

1200 г рыбы, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки муки, 100 г соленого огурца, 80 г моркови, 80 г корня петрушки, 250 г свежих красных помидоров, 80 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль.

Рыбу почистить, вымыть, нарезать на кусочки, посолить, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. В небольшом количестве воды отдельно отварить нарезанные ломтиками соленый огурец, морковь и петрушку. Отваренные помидоры протереть через сито, смешать с отваренными кореньями и огурцом, добавить обжаренный репчатый лук, посолить, дать вскипеть. Положить в этот соус рыбу, добавив лавровый лист и перец. Подать в холодном виде.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПЕТРУШКОЙ

800 г рыбы (осетрины, карпа, сома), 300 г зелени петрушки, 200 г свежих помидоров, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить подсолнечным маслом. Поставить в духовку и запекать около 30 минут. Подать в холодном виде.

КЕФАЛЬ ЗАПЕЧЕННАЯ

1000 г рыбы, 250 г красных помидоров, 80 г зелени петрушки, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, соль, красный молотый перец.

Красные помидоры нарезать кружочками, уложить на противень, посолить и посыпать мелко измельченной зеленью петрушки, сверху положить кефаль, предварительно посолив. Накрыть помидорами, посыпать зеленью петрушки, красным молотым перцем, солью, залить подсолнечным маслом и запечь в духовке. Подать в холодном виде.

КАМБАЛА ЗАПЕЧЕННАЯ

800 г рыбы, 2 столовые ложки муки, 6 столовых ложек растительного масла, 100 г зелени петрушки, 40 г лимона, соль, черный молотый перец.

Рыбу нарезать на куски, посолить и уложить на противень. Поджарить на подсолнечном масле муку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, посыпать молотым черным перцем, влить воды, чтобы получился не слишком густой соус, добавить лимонный сок. Рыбу залить приготовленным соусом и запечь в духовке. Подать в холодном виде.

МИНОГИ

500 г миног, 120 г репчатого лука, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка натертого хрена, соль, сахар.

Жареные миноги нарезать на кусочки. Мелко натереть хрен, заправить его солью и сахаром, влить уксус и растительное масло. Нарезать тонкими кольцами репчатый лук, промыть его в холодной кипяченой воде. В блюдо положить миноги, сверху — лук, залить приготовленным соусом. Украсить можно зеленым луком или кружочками свежих огурцов и помидоров.

КРЕВЕТКИ С САЛАТОМ

500 г креветок, 3 яйца, 100 г зеленого салата, 150 г майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, соль.

Свежие креветки отварить в воде без специй и приправ, мороженные — с лавровым листом, перцем и солью. Мясо креветок сбрызнуть лимонным соком. Зеленый салат нарезать на крупные кусочки, сваренные вкрутую яйца — дольками, смешать, посолить, заправить майонезом. Креветки выложить на середину салатника, вокруг разместить салат. Украсить зеленым салатом. Для данного блюда можно использовать консервированные креветки.

РАКИ ВАРЕНЫЕ

25 раков, по 80 г корня моркови, петрушки, сельдерея, 100 г репчатого лука, зелень петрушки, укропа, сельдерея, эстрагона, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, соль.

В кастрюлю с подсоленной кипящей водой положить нарезанные петрушку, морковь, репчатый лук, зелень и специи, опустить промытых раков. Варить 10 минут под крышкой, затем снять с огня, дать постоять 10 минут. Достать раков из отвара, сложить на блюдо, охладить и подать, украсив веточками петрушки и сельдерея.

УСТРИЦЫ

25 устриц, 1 лимон, $^1/_2$ чайной ложки соли.

Непосредственно перед подачей промытые раковины устриц открыть, снять одну створку, а устрицу вместе с другой створкой опустить в холодную воду, куда добавить соль и лед. Подавать на блюде с мелко наколотым льдом. Лимон, нарезанный кусочками, подать отдельно.

УСТРИЦЫ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

40 устриц, 200 г томатного соуса «Южный», 1 столовая ложка натертого хрена, 1 столовая ложка мелко нашинкованного репчатого лука, 1 столовая ложка натертого корня сельдерея, соль.

В соус добавить нашинкованный лук, натертый на крупной терке сельдерей, по вкусу добавить несколько капель лимонного сока и сахар, перемешать. Раковины устриц промыть в холодной воде, открыть, выложить на блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать приготовленный соус.

УСТРИЦЫ С ОВОЩАМИ

40 устриц, 150 г моркови, 100 г корня сельдерея, 60 г лимона, 200 г репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка муки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Морковь и корень сельдерея нарезать кубиками. Репчатый лук, зубчики чеснока мелко нарезать, посолить. В подготовленные овощи влить немного воды, в которой варились устрицы, растительное масло и тушить до мягкости. Добавить устрицы, горошины черного перца, лавровый лист, муку, разведенную холодной водой. Сверху положить ломтики помидоров и лимона, посолить и запечь в духовке. Подать в холодном виде.

МИДИИ В СОУСЕ

25 мидий, 80 г репчатого лука, 1 лавровый лист. Для соуса: по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, лимонный сок, зелень, соль.

Мидии отварить в раковинах, добавив в отвар репчатый лук, лавровый лист, соль. После раскрытия раковины вынуть из отвара, освободить мидии от раковин, выложить в салатник. Муку растереть с маслом, развести отваром, проварить в течение 10 минут, снять с огня, заправить сливочным маслом и лимонным соком. Остывшим соусом залить мидии, посыпать измельченной зеленью.

МИДИИ С ГОРЧИЦЕЙ

25 мидий, $^1/_2$ банки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 50 г маринованного сладкого перца, зелень.

Отваренные мидии очистить от раковин, охладить, посолить, поперчить, залить майонезом, смешанным с горчицей, и перемешать. Выложить в салатник, украсить полосками маринованного красного перца, веточками зелени петрушки. К данной закуске можно подать сваренные вкрутую яйца, свежие помидоры, огурцы.

МИДИИ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

25 мидий, 120 г зеленого салата, 2 яйца, 100 г зеленого горошка, 50 г зеленого лука, соль, укроп.

Отваренные мидии очистить от раковин, охладить. Нарезать на крупные кусочки вымытый зеленый салат, добавить к нему мидии (оставив часть для украшения), нарезанные ломтиками яйца, зеленый горошек, мелко нашинкованный зеленый лук, укроп, заправить солью и майонезом. Выложить в салатник, украсить мидиями, дольками яйца. Можно добавить натертый корень сельдерея.

МУСКУЛ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г мускула морского гребешка, 100 г растительного масла, 250 г томатного соуса, 70 г зелени укропа, соль.

Вымытый мускул морского гребешка опустить в кипящую воду и варить до готовности. Нарезать на кружки, обсушить тканью и обжарить на хорошо разогретом растительном масле, затем уложить в сотейник, залить томатным соусом и дать вскипеть. Охладить, посыпать измельченной зеленью.

МУСКУЛ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА ЗАЛИВНОЙ

500 г мускула морского гребешка, 2 яйца, 50 г лимона, 2 чайные ложки желатина, соль. Для отвара: по 70 г корня моркови, петрушки, репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Мускул морского гребешка отварить в небольшом количестве пряного отвара до мягкости. Нарезать круглыми ломтиками и выложить на блюдо, украсить кружочками яйца, ломтиками лимона. Отвар процедить, добавить размоченный в теплой воде желатин, вскипятить, дать остыть, залить им мускул гребешка и поставить на холод.

КРАБЫ ЗАЛИВНЫЕ

2 банки крабов, 150 г огурцов маринованных, 150 г зеленого горошка, 200 г картофеля, $^1/_2$ банки майонеза, 500 г желе.

Для данного блюда используется рыбное желе, которое можно приготовить из пищевых отходов рыбы. Кожу, кости и чешую промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить 1,5 часа на слабом огне с добавлением кореньев. Готовый бульон процедить, добавить желатин, предварительно замоченный в воде, размешать до полного его растворения, добавить соль и специи. Для приготовления 500 г желе нужно взять 1000 г пищевых отходов рыбы, 20 г желатина, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, по 15 г корня сельдерея и петрушки, 1 столовую ложку уксуса, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 5 штук гвоздики, 0,1 г корицы, соль. В блюдо налить немного желе и дать застыть. Сверху уложить кусочки крабов, вареный картофель, нарезанный кубиками, зеленый горошек, залить холодным, но не застывшим желе и поставить на холод. К столу отдельно подать майонез с мелко нарезанными маринованными огурцами.

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ

1 банка печени, 200 г творога, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, 150 г помидоров, соль.

Печень трески, творог, укроп пропустить через мясорубку. Массу посолить, хорошо перемешать, взбить с помощью вилки, переложить в селедочницу, украсить свежими помидорами и укропом.

ИКРА РЫБНАЯ

200 г икры, $^1/_2$ стакана растительного масла, 50 г лимона, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Свежую икру карпа, сазана, щуки очистить от пленки, обдать кипятком, посолить и дать постоять 3 часа в холодильнике. Затем переложить в керамическую посуду и, непрерывно взбивая деревянной лопаткой, добавлять тонкой струей растительное масло. Влить лимонный сок, хорошо перемешать и поставить в холодильник. Подать икру в икорнице или селедочнице, украсив ломтиками лимона и рубленой зеленью.

Из мяса, мясных продуктов, птицы, дичи

ТЕФТЕЛИ ЗАЛИВНЫЕ

600 г баранины (с костями), по 70 г корня моркови, петрушки, сельдерея, 200 г репчатого лука, 2 чайные ложки желатина, 75 г сливочного масла, 80 г сметаны, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец.

Вареное мясо вместе с обжаренным луком два раза пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль, перец, смешать с хорошо растертым сливочным маслом, сформовать небольшие тефтели.

Бульон, в котором варилась баранина с кореньями, процедить, посолить, смешать с желатином, разведенным бульоном, налить тонким слоем в металлическое блюдо или салатник, дать застыть. Сверху уложить нарезанную звездочками морковь, кружки крутo сваренных яиц и тефтели, залить оставшимся бульоном, поставить на холод.

СТУДЕНЬ ИЗ БАРАНИНЫ

1500 г бараньей головы, 500 г бараньих ножек, по 120 г корня моркови и петрушки, 120 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль.

Ножки и голову разрубить, залить холодной водой из расчета 2 литра воды на 1 кг и варить на медленном огне 6—8 часов периодически снимая жир. За 30—40 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец, соль. Охладить, отделить кости, мякоть измельчить или пропустить через мясорубку, соединить с бульоном и дать покипеть 5 минут. Остудить до комнатной температуры, разлить в тарелки и охладить до полного застывания.

РУЛЕТ ИЗ МОЛОДОЙ БАРАНИНЫ

1500 г молодой баранины (задняя нога), 1 столовая ложка сливочного масла, 150 г фарша из молодой баранины или телятины, 150 г булки, 80 г репчатого лука, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана жира, $^1/_2$ стакана белого вина, 3 лавровых листа, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Заднюю ногу (окорок) разрезать по длине, удалить кость. Мясо отбить, чтобы получился широкий пласт. Начинку приготовить следующим образом: размять сливочное масло, добавить фарш молодой баранины или телятины, булку, замоченную в молоке и отжатую, натертый на терке лук, яйцо, соль, перец и немного мелко нарезанной зелени петрушки. Все тщательно перемешать, выложить на мясо, свернуть рулетом. В нескольких местах перевязать ниткой, обжарить в жире, переворачивая, чтобы рулет равномерно подрумянился, положить в кастрюлю, добавить специи и коренья, 3 стакана горячей воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. Готовый рулет выложить на блюдо, дать остыть. К рулету можно подать зеленый горошек, отварной рис или тушеную морковь.

БАРАНЬЯ ПЕЧЕНЬ ФАРШИРОВАННАЯ

700 г печени, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 75 г сливочного масла, 200 г гречневой каши (вязкой), 20 г зелени, $^1/_4$ стакана молока, черный молотый перец, соль.

Сварить вязкую гречневую кашу, добавить в нее пассерованный лук, мелко нарубленную вареную морковь, немного припущенной измельченной печени, молоко, посыпать солью, перцем, все перемешать. Печень разрезать вдоль, часть мякоти вырезать, образовавшееся углубление заполнить приготовленным фаршем, края зашить, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности под крышкой на слабом огне, охладить. При подаче посыпать зеленью.

БАРАНЬЯ ПЕЧЕНЬ ШПИГОВАННАЯ

700 г печени, 80 г моркови, 8 зубчиков чеснока, 50 г шпика, 150 г сметаны, соль, специи.

Печень нашпиговать морковью, чесноком, шпиком, обжарить, влить сметану, $^1/_2$ стакана бульона или воды, тушить до готовности. Охладить, нарезать на порционные куски, можно подать с зеленым горошком, маринованными яблоками.

БАРАНЬЯ НОЖКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

1100 г баранины, 60 г репчатого лука, 80 г моркови, 250 г чернослива, 600 г яблок, 75 г сахара, 5 г корицы, зелень, специи.

Баранью голяшку мариновать в течение 6 часов с добавлением соли, уксуса, специй. Затем опустить в кипящий бульон или воду, добавить лук, морковь, одну треть чернослива и тушить до готовности. При тушении можно добавить отходы от копченого окорока. Оставшийся чернослив припустить с сахаром. У яблок удалить сердцевину, посыпать их сахаром и корицей и запечь в духовке. Тушеную баранину отделить от костей выложить на блюдо, охладить, подать с черносливом, печеными яблоками, посыпать измельченной зеленью.

БАРАШЕК ФАРШИРОВАННЫЙ

1 молодой барашек, 100 г растительного масла, 200 г зеленого лука, 300 г шпината или щавеля, 2 стакана риса, 100 г зелени петрушки, 60 г мяты, 10 г горького перца, $^1/_2$ стакана жира, черный и красный молотый перец, соль.

Молодого барашка посолить, посыпать внутри черным, сверху — красным молотым перцем, оставить так на некоторое время и приготовить начинку.

Сердце, легкие, печень, почки промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, смешать с поджаренными на растительном масле зеленым луком, шпинатом или щавелем, рисом, посолить, посыпать черным перцем. Все залить двумя стаканами воды, в которой варились субпродукты, и поставить на огонь. Когда рис впитает всю воду, снять с огня, тщательно размешать, добавить измельченную зелень петрушки, мяты, стручки горького перца.

Барашка наполнить приготовленным фаршем, зашить, уложить на противень, залить жиром, запечь в духовке, периодически поливая выделившимся соком. Охладить, нарезать, можно подать с салатом из огурцов, зеленым салатом, красными помидорами и т. п.

БАРАНИНА ТУШЕНАЯ ЗАЛИВНАЯ

1000 г баранины, 150 г шпика, 1 свиная или телячья нога, 100 г репчатого лука, 120 г моркови, по 80 г корня сельдерея и петрушки, 70 г сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки желатина, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец.

Крупные куски мяса нашпиговать кусочками шпика, обжарить. Затем добавить разрезанную вдоль телячью или свиную ногу, нарезанные морковь, петрушку, сельдерей и обжарить все вместе. Прибавить перец, соль, лавровый лист, залить бульоном или водой (чтобы покрыло мясо) и тушить до готовности. Мясо с ноги вместе с вареными кореньями протереть через сито, залить соком, в котором тушилось мясо, добавить замоченный желатин, хорошо размешать, довести до кипения и процедить. Тушеное мясо нарезать тонкими ломтиками, положить в глубокое блюдо, залить подготовленной массой и охладить.

БАРАНИНА МАРИНОВАННАЯ

1500 г баранины, $^1/_2$ стакана жира, 30 г сливочного масла. Для маринада: 120 г репчатого лука, 70 г корня сельдерея, 1 лавровый лист, 15 горошин черного перца, $^1/_2$ стакана уксуса, 1 стакан красного столового вина, 2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

В кастрюлю положить репчатый лук, корень сельдерея, нарезанный ломтиками, лавровый лист, черный перец, соль, налить воду, уксус, столовое вино и варить в течение 5—6 минут. Дать остыть, залить приготовленным маринадом баранину, дать постоять в течение суток. Затем мясо вынуть, обсушить, обжарить в жире со всех сторон, добавить овощи из маринада и тушить до тех пор, пока оно не станет мягким, периодически подливая маринад.

Готовое мясо нарезать ломтиками, уложить на блюдо, украсить грибами, зеленью, красными помидорами и т. д.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

1000 г баранины, по 80 г корня моркови и петрушки, 300 г репчатого лука, $1^1/_2$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сухарей, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Баранину отварить с морковью, петрушкой, луком, нарезать тонкими ломтиками, положить в сотейник и посыпать перцем. Лук нарезать соломкой, залить сметаной, тушить до готовности, заправить сливочным маслом и солью, выложить в сотейник на мясо, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подрумянить в духовке. Дать остыть, посыпать измельченной зеленью. Бульон можно использовать для приготовления первого блюда.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ БОЛЬШИМ КУСКОМ

1000 г баранины, 100 г жира, соль.

Баранину (большой кусок вырезки, спинной или поперечной части туши) обмыть, срезать сухожилия, посолить, обжарить на сковороде с разогретым жиром до появления румяной корочки, поставить в духовку и довести до готовности. Затем нарезать тонкими кусочками поперек волокон, положить на блюдо вместе с гарниром — холодным картофелем, хреном, соленым или консервированным огурцом.

БАРАНИНА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

1100 г баранины, 220 г лука репчатого, 150 г растительного масла, 50 г водки, 25 г оливкового масла, 60 г зеленого лука, 40 г крахмала, 1 яйцо (белок), соль.

Баранину нарезать тонкими ломтиками, обвалять в смеси яичного белка и крахмала, разведенного с водой в соотношении 1 : 1, обжарить вместе с нашинкованным репчатым луком на масле до готовности. Слегка обжарить зеленый лук, добавить концентрированный куриный бульон ($^1/_2$ стакана), влить оливковое масло, водку. Баранину выложить на блюдо и залить приготовленным соусом, охладить.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ И ЯЙЦОМ

800 г баранины, 400 г фасоли стручковой, 75 г масла топленого, 180 г репчатого лука, 2 яйца, 3 столовые ложки зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

Отварную баранину нарезать на куски, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, влить немного бульона и тушить 15—20 минут под крышкой.

Отдельно припустить в бульоне крупно нарезанную стручковую фасоль и откинуть на дуршлаг. Тушеное мясо обложить стручками фасоли, посыпать солью, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в духовке в течение 5 минут. Охладить, посыпать зеленью петрушки.

БАРАНИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

800 г молодой баранины, 450 г консервированного зеленого горошка, 100 г моркови, 300 г свежих помидоров, 80 г растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль.

Мясо нарезать, обжарить на растительном масле. Зеленый горошек разогреть со сливочным маслом, добавить очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры, тушить с добавлением небольшого количества бульона. В конце тушения прибавить пассерованные морковь и муку, мясо, перемешать и довести до готовности. Охладить, выложить на блюдо, украсить кружками лимона.

БАРАНИНА С АБРИКОСАМИ И ПОМИДОРАМИ

900 г баранины, 150 г масла топленого, 220 г репчатого лука, 400 г помидоров, 150 г абрикосов, 200 г зелени укропа, петрушки, соль, черный молотый перец.

Баранину нарезать на кусочки, обжарить в масле, переложить в сотейник, добавить нашинкованный лук, очищенные от семян и кожицы поджаренные помидоры, абрикосы без косточек, зелень залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности. Охладить, сверху можно положить кусочки лимона, отдельно подать свежие огурцы.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ГРИБАМИ

500 г баранины без костей, 30 г сушеных или 80 г свежих грибов, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 столовая ложка пшеничной муки, 120 г репчатого лука, 80 г корня петрушки, 100 г моркови, 1 столовая ложка сухарей, 50 г сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Баранину отварить, добавив лук, петрушку и морковь, нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить. Очищенный лук и вареные сухие или свежие грибы мелко нарубить, слегка обжарить на сливочном масле, добавить пассерованную муку, сметану, все хорошо перемешать, развести бульоном, проварить и заправить зеленью, маслом и солью.

Мясо положить в смазанный сливочным маслом сотейник, чередуя с грибной подливой, полить оставшейся подливой, посыпать сухарями, зарумянить в духовке. Подать в холодном виде с картофелем.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ХРЕНОМ

1000 г баранины, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 70 г хрена, 90 г репчатого лука, по 80 г корня петрушки и моркови, соль.

Вареное мясо нарезать тонкими кусочками, положить в смазанный сливочным маслом сотейник, залить сметаной, смешанной с тертым хреном, сырыми яйцами и солью, зарумянить в духовке. Подать в холодном виде с отварным картофелем.

ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ

1500 г телячьей грудинки, 1 столовая ложка сухарей, 200 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка белого вина, 1 яйцо, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка топленого масла, соль, черный молотый перец.

Из грудинки осторожно, чтобы не повредить, вынуть кости. Обрезать мясо по краям, чтобы получить кусок прямоугольной формы длиной примерно 30 см и шириной 20 см. Далее, начиная от более широкой части, разрезать острым ножом мясную мякоть внутри в ширину, оставив с трех сторон неразрезанными края шириной 2 см так, чтобы образовался своего рода карман.

Натереть чесноком посуду, в которой готовится фарш. Обрезанные куски грудинки пропустить через мясорубку, добавить сухари, мелко нарезанный и обжаренный лук, белое вино, посолить, добавить перец, нарубленную зелень и яйцо. Хорошо перемешать, нафаршировать грудинку, края зашить, слегка придавить сверху, чтобы была одинаковая толщина. Смазать топленым маслом, уложить в неглубокую кастрюлю с нарезанным кольцами луком, закрыть крышкой и поставить в духовку. Когда грудинка начнет подрумяниваться, прибавить воды или мясного бульона и тушить в течение 2 часов. Охладить, удалить нитки, нарезать ломтиками.

ТЕЛЯЧЬЯ НОГА ЗАПЕЧЕННАЯ

1500 г телятины, 75 г топленого сала, соль.

Заднюю телячью ногу натереть солью и оставить на полчаса. Затем уложить на противень, смазать топленым салом, поставить в духовку на полтора часа. Периодически поливать вытекшим из нее соком. Охладить, нарезать ломтиками, украсить зеленью и овощами.

ТЕЛЯЧЬЯ НОГА ШПИГОВАННАЯ

1500 г телятины, 50 г шпика, 180 г репчатого лука, 75 г топленого сала, 100 г белого столового вина, 3 стакана мясного бульона, соль.

Заднюю телячью ногу натереть солью и нашпиговать кусочками шпика. Уложить на противень вместе с нарезанным кольцами луком, смазать топленым салом и поставить в духовку. Через 15 минут полить вином, а когда оно выкипит, влить мясной бульон, накрыть крышкой и держать в духовке еще полчаса, поливая периодически соком. Когда мясо зарумянится, вынуть из духовки, дать остыть, нарезать ломтиками. Можно подать с соусом.

ПАШТЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

600 г телятины, 300 г свинины, 100 г шпика, 500 г печени, 80 г репчатого лука, по 100 г корня моркови и сельдерея, 4 яйца, 200 г булки, 1 стакан молока, 3 лавровых листа, соль, черный молотый перец.

Телятину, свинину, овощи и специи залить водой и поставить варить до готовности. Дать остыть. Печень варить 5 минут. Булку вымочить в молоке, отжать. Все приготовленные продукты трижды пропустить через мясорубку. Яйца взбить, перемешать с пропущенной через мясорубку массой, поперчить, посолить, выложить в форму, на дно которой предварительно положить полоски шпика. Закрыть крышкой и держать на пару 1 час. Подать в холодном виде.

ФИЛЕ ТЕЛЯТИНЫ ФАРШИРОВАННОЕ

750 г филе телятины, 80 г репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 100 г жира, 1 1/2 стакана мясного бульона, 70 г корня сельдерея, 100 г моркови, 150 г корня петрушки, 1/2 стакана белого столового вина, 2 столовые ложки кислого молока, черный молотый перец, соль.

Филейную часть телятины разрезать и отбить. Мелко нарезанный лук и 200 г пропущенного через мясорубку мяса поджарить на растительном масле, посолить, посыпать перцем, соединить со сваренным вкрутую и нарезанным кубиками яйцом. Полученную смесь тщательно перемешать, выложить на филе, свернуть рулетом, завязать нитками, обжарить на жире. Влить бульон, тушить на слабом огне, добавив нарезанные кубиками корни сельдерея, моркови, петрушки. Когда мясо станет мягким, влить белое столовое вино и кислое молоко, тушить на медленном огне еще 10 минут. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками. Соус протереть через сито и подать отдельно.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ

500 г телятины, 1200 г баклажанов, 100 г жира, 90 г репчатого лука, 80 г зелени петрушки, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, 300 г листьев сельдерея, 400 г красных помидоров, соль.

Баклажаны вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, опустить в соленую воду на 30 минут, отжать, вымыть в холодной воде, обжарить на растительном масле.

На жире поджарить мелко нарезанный лук, добавить пропущенную через мясорубку телятину, мелко нарезанную зелень петрушки, перец, посолить, тщательно перемешать. Баклажаны начинить приготовленной смесью, завернуть в листья сельдерея, уложить в сотейник и влить $^1/_2$ стакана воды. Залить измельченными на терке свежими помидорами. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся вода. Охладить.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТЕЛЯТИНОЙ

500 г телятины, 1000 г картофеля, 3 столовые ложки растительного масла, 80 г репчатого лука, 80 г зелени петрушки, 1 яйцо, 75 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить и удалить сердцевину. На растительном масле поджарить телятину, пропущенную через мясорубку, и мелко нарезанный лук. Посолить, добавить измельченную зелень петрушки, перец, яйцо. Смесь тщательно перемешать, начинить картофель, уложить в сотейник, залить $^1/_2$ стакана горячей воды, добавить сливочное масло. Варить на медленном огне, периодически доливая горячую воду. Охладить, можно полить соусом.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ГРУДИНКИ С СОСИСКАМИ

1300 г телячьей грудинки, 500 г сосисок, 100 г сливочного масла, соль, перец.

Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить, положить очищенные сосиски, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить 1 стакан воды (или бульона) и запечь в духовке, периодически поливая. Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на продолговатом блюде. Вокруг можно положить вареные овощи.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МОРКОВЬЮ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

750 г телятины, 250 г моркови, 100 г корня сельдерея, 90 г растительного масла, 80 г репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 стакан белого столового вина, 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка томатного пюре, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Телятину нарезать кусочками, отбить. Морковь и сельдерей почистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, уложить на кусочки мяса, посолить, посыпать молотым перцем. Свернуть рулеты, завязать нитками, посолить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле. На этом же масле поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку, обжарить. В кастрюлю налить белое столовое вино, воду, разведенное в воде томатное пюре, добавить горошины черного перца, лавровый лист. Когда соус закипит, опустить в него рулеты и тушить на слабом огне. Подать в холодном виде.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ

750 г телятины, 80 г репчатого лука, 4 яйца, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 200 г моркови, 100 г сыра, 80 г жира, соль, черный молотый перец.

Телятину пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченный и отжатый ломтик белого хлеба, натертый на терке лук, 2 яйца, измельченную зелень, соль, перец. Тщательно перемешать, выложить пластом на мокрой доске, на одну половину положить нарезанные морковь и сваренные вкрутую 2 яйца, свернуть в виде рулета, уложить в смазанный жиром сотейник, сверху полить жиром, посыпать натертым сыром, запечь в духовке. Остывший рулет нарезать ломтиками, уложить на блюдо, можно подать с консервированным зеленым горошком.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

1000 г телятины, 100 г белого хлеба, 100 г шпика, 1 яйцо, 200 г репчатого лука, 80 г моркови, 1 столовая ложка топленого сала, 100 г белого столового вина, соль, черный молотый перец.

Телятину нарезать ломтиками толщиной 1 см, отбить, обрезать по краям, чтобы получились кусочки одинаковой величины. Обрезки пропустить два раза через мясорубку вместе с вымоченным в молоке белым хлебом и свежим шпиком. Все тщательно перемешать с яйцом, добавив соль, перец. Смочить водой доску, уложить на ней отбитые куски телятины один возле другого. На каждый положить равное количество

фарша, разровнять, свернуть рулеты, связать нитками.

В неглубокую кастрюлю положить топленое сало, слой нарезанного кольцами репчатого лука, кружочки моркови, сверху — рулеты. Поставить в духовку, когда рулеты начнут подрумяниваться, влить вино, закрыть крышкой и тушить в течение часа. Охладить, удалить нитки. Выложить на блюло, украсить зеленью петрушки.

С поверхности оставшегося соуса снять слой жира, добавить немного воды, прокипятить, процедить, остудить, подать отдельно.

ТЕЛЯТИНА С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

750 г телятины, 120 г сливочного масла, 180 г репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 200 г помидоров, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, соль.

Телятину нарезать кусочками, обжарить на сливочном масле, посолить. Последовательно добавить и пожарить мелко нарезанный репчатый лук, муку, нарезанные красные помидоры, залить горячей водой, добавить измельченную зелень укропа и петрушки, варить еще 20 минут. Затем залить яйцами, взбитыми с кислым молоком, довести до кипения. Охладить, украсить зеленью петрушки.

ТЕЛЯТИНА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

750 г телятины, 750 г стручковой фасоли, 200 г репчатого лука, 80 г зелени петрушки и 50 г зелени укропа, 250 г свежих помидоров, 6 ложек растительного масла, соль, красный молотый перец.

Телятину нарезать кусочками, посолить и посыпать красным молотым перцем. Стручковую фасоль нарезать. Мелко измельчить репчатый лук, зелень укропа и петрушки, красные помидоры нарезать ломтиками. На дно посуды последовательно положить лук, мясо, фасоль, помидоры, посыпать зеленью укропа и петрушки, влить растительное масло, 1 $^1/_2$ стакана горячей воды и поставить в духовку на 2 часа (на слабый огонь), периодически встряхивая, чтобы мясо и овощи не пригорели. Дать остыть.

ТЕЛЯТИНА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

750 г жирной телятины, 90 г репчатого лука, 250 г жира, 1 чайная ложка красного молотого перца, 400 г капусты, 300 г свежих помидоров, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Телятину нарезать кусочками, вместе с мелко нарезанным луком поджарить, посолить, посыпать красным молотым перцем. Капусту нашинковать, посолить, растереть, отжать, выложить на мясо. Сверху положить нарезанные помидоры. Залить горячей водой ($^1/_2$ стакана), варить на слабом огне до тех пор, пока не выкипит вся вода и мясо не станет мягким. Подать на стол в холодном виде, посыпав черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

ТЕЛЯТИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

750 г телятины, 150 г топленого масла, 200 г репчатого лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, 180 г свежих помидоров, 800 г зеленого горошка, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 2 яйца, $^1/_2$ стакана кислого молока.

Телятину нарезать кусочками и обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, обжарить. Посолить, посыпать молотым красным перцем. Прибавить очищенные и натертые на терке свежие помидоры, жарить до тех пор, пока не испарится вся влага. Залить горячей водой, всыпать очищенный и вымытый зеленый горошек. Когда он станет мягким, добавить муку, разведенную небольшим количеством холодной воды, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Залить яйцами, взбитыми с кислым молоком, довести до кипения. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ И МОРКОВЬЮ

750 г телятины, 200 г моркови, 80 г корня сельдерея, 90 г репчатого лука, 250 г грибов, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Телятину нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и поставить на огонь. Когда мясо станет мягким, добавить крупно нарезанную морковь, сельдерей и лук. Грибы нарезать соломкой, тушить на сливочном масле, посолить.

Сваренное мясо откинуть на дуршлаг, соединить с грибами. Посыпать перцем, перемешать. Полученную смесь выложить на середину блюда, вокруг уложить зеленый горошек, украсить зеленью петрушки и вареной морковью (сельдереем).

ТЕЛЯТИНА С ПЕРЦЕМ

1000 г телятины, 250 г репчатого лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, 200 г свежих помидоров, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 600 г сладкого перца, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Телятину нарезать небольшими кусочками, тушить, добавив репчатый лук, нарезанный ломтиками перец, 1 стакан воды, соль. После того как вода полностью испарится, добавить натертые на терке красные помидоры, мелко нарезанный чеснок, уксус, растительное масло и все варить на медленном огне, пока мясо не станет мягким.

В духовке испечь стручки сладкого перца, почистить, удалить семена, разрезать пополам вдоль, посолить, обжарить, уложить на мясо, посыпать измельченной зеленью петрушки, варить на медленном огне, пока не выкипит вся вода. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С КАБАЧКАМИ

750 г телятины, 75 г сливочного масла, 80 г репчатого лука, 1 чайная ложка муки, 600 г кабачков, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Телятину обжарить с луком, добавить муку. Затем влить воду, закрыть крышкой и тушить почти до готовности. Кабачки очистить, нарезать крупными кусками, обжарить, добавить к мясу вместе с укропом, полить сметаной и запечь в духовке. Охладить.

ТЕЛЯТИНА С БАКЛАЖАНАМИ

750 г телятины, 100 г сливочного масла, 220 г репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, 200 г свежих помидоров, 500 г баклажанов, 100 г растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Телятину нарезать кусочками и обжарить на сливочном масле, посолить, выложить на тарелку. В оставшемся масле поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку, поджарить, посыпать красным перцем. Налить воды, положить мясо и варить, пока оно не станет мягким.

Баклажаны почистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 30 минут, отжать, обжарить на растительном масле. Соединить с мясом, добавить очищенные и нарезанные красные помидоры, посолить и варить еще 20 минут. Подать в холодном виде, посыпав нарезанной зеленью петрушки.

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ И РИСОМ

750 г телятины, 80 г топленого масла, 180 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, 3 стручка горького перца, 7 зубчиков чеснока, 200 г грибов, 1/2 стакана риса, 150 г помидоров, соль.

Телятину нарезать на кусочки, обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить, посолить, залить горячей водой, варить на медленном огне, пока мясо не станет мягким. Прибавить крупно нарезанные стручки сладкого перца, стручки горького перца целиком, зубчики чеснока, тушеные грибы, рис. Сверху положить нарезанные ломтиками красные помидоры. Варить на медленном огне. Подать в холодном виде, украсив веточками петрушки.

ТЕЛЯТИНА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

750 г телятины, 100 г топленого масла, 80 г репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, 200 г корня сельдерея, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1 столовая ложка томатного пюре, 25 г сахара, соль.

Телятину нарезать на кусочки, залить 3 стаканами кипятка, посолить и варить, пока мясо не станет мягким. На масле поджарить мелко нарезанный лук, муку, красный перец. Добавить мясо, хорошо перемешать, залить бульоном, в котором варилось мясо. Сельдерей нарезать ломтиками, соединить с мясом, добавить черный перец, разведенное томатное пюре, сахар. Варить еще 30 минут. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С ЛУКОМ

750 г телятины, 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка муки, 20 головок мелкого лука, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль, уксус, черный молотый перец.

Телятину (грудинку) нарезать на кусочки и обжарить на масле, предварительно посолив. После того как мясо подрумянится, добавить муку и обжарить. Влить 2 стакана воды, уксус, добавить мелко измельченную зелень и очищенный лук. Варить до тех пор, пока не выкипит вся вода. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С ЗЕЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

750 г телятины, 100 г топленого масла, 180 г репчатого лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, 200 г свежих красных помидоров, 500 г свежих зеленых помидоров, 80 г зелени петрушки, соль.

Мясо нарезать на одинаковые кусочки и обжарить на масле, пока не подрумянится. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить, посыпать перцем, положить очищенные и нарезанные красные помидоры, залить горячей водой. После 30-минутной варки добавить нарезанные половинками зеленые помидоры и варить на слабом огне. В конце варки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С АЙВОЙ

750 г телятины, 100 г топленого масла, 1 чайная ложка томатного пюре, 500 г айвы, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка муки, 2 чайные ложки жженого сахара, соль.

Телятину нарезать на кусочки, обжарить на масле. Добавить томатное пюре, обжарить, залить горячей водой. Когда мясо станет мягким, добавить айву, нарезанную на дольки, сахар, муку, разведенную в холодной воде, и жженый сахар. Варить на медленном огне до готовности. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА С ПЕЧЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ

750 г телятины, 80 г топленого масла, 90 г репчатого лука, 4 чайные ложки муки, 200 г свежих помидоров, 500 г баклажанов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, 80 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Телятину нарезать кусочками и обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, 1 чайную ложку муки, поджарить, посолить, посыпать перцем. Прибавить половину очищенных и натертых на терке помидоров. Варить на медленном огне, можно доливать понемногу горячей воды.

Баклажаны испечь в духовке, очистить, размять. Муку обжарить на растительном масле, добавить баклажаны и продолжать жарить, посолить. Залить молоком, уварить до умеренной густоты. Мясо выложить на середину блюда, вокруг уложить баклажаны, украсить свежими красными помидорами и веточками зеленой петрушки.

ТЕЛЯТИНА С МОРКОВЬЮ

750 г телятины, 300 г моркови, 1 лавровый лист, $^1/_2$ чайной ложки тмина, 180 г репчатого лука, 6 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, 150 г помидоров, 1 столовая ложка муки, 80 г зелени петрушки, соль.

Телятину нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде. Когда мясо станет мягким, добавить нарезанную ломтиками морковь, лавровый лист, тмин, натертый на терке репчатый лук, растительное масло, перец, очищенные и мелко нарезанные помидоры, муку. Варить на медленном огне. В конце варки добавить мелко нарезанную зелень петрушки, охладить.

ТЕЛЯТИНА ТУШЕНАЯ

1000 г телятины, 100 г топленого масла, 200 г моркови, 70 г корня сельдерея, 80 г репчатого лука, 80 г консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка сливочного масла, 200 г тертого сыра, соль.

Телятину целым куском посолить, обжарить на масле. Добавить нарезанные морковь, сельдерей, лук. Когда все обжарится, влить $^1/_2$ стакана воды. Тушить под крышкой, пока не выкипит вся вода. Затем снова налить воды и тушить до ее полного испарения. Повторять так до тех пор, пока мясо не станет совершенно мягким. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками толщиной 1 см. Размять сливочное масло, намазать каждый ломтик с одной стороны, посыпать сыром, уложить по краю блюда. В середине положить зеленый горошек.

ТЕЛЯТИНА ЗАПЕЧЕННАЯ

1500 г телятины, 75 г топленого сала, зелень, черный молотый перец, соль.

От почечной части куска телятины отделить почки и почечный жир. Вынуть кости, мясо отбить, разложить на доске, положить почки, посолить, поперчить, свернуть в трубку, перевязать ниткой, покрыть слоем почечного жира, уложить на противень, смазать топленым салом и запекать в духовке в течение полутора часов. Охладить, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, украсить зеленью и овощами. С поверхности оставшегося соуса слить жир, добавить немного воды, прокипятить, процедить, подать отдельно в соуснике.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

1000 г телятины, 15 головок мелкого репчатого лука, 200 г моркови, 90 г жира, 80 г зелени петрушки, соль.

Филейную часть телятины уложить на противень, посолить. Почистить головки мелкого лука. Очищенную морковь нарезать кружочками и вместе с луком уложить вокруг мяса. Залить 1 стаканом горячей воды и жиром. Запечь в духовке, периодически переворачивая и поливая соусом. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

1000 г телятины, 90 г жира, 90 г репчатого лука, 160 г моркови, 60 г сельдерея, $^1/_2$ стакана белого столового вина, 250 г свежих помидоров, соль.

Филейную часть телятины посолить, уложить на противень, залить жиром, запечь в духовке. Добавить мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей. Когда овощи поджарятся, залить белым столовым вином и $^3/_4$ стакана горячей воды. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо. В соус положить красные помидоры, очищенные и натертые на терке, варить, пока не загустеет, подать отдельно.

ТЕЛЯТИНА ЗАЛИВНАЯ

Задняя нога теленка, 100 г сливочного масла, 1 банка горчицы, 2 столовые ложки желатина, 1 стакан бульона, 100 г зеленого салата, 300 г моркови, 4 яйца, 200 г соленых огурцов, 200 г моченых яблок, соль.

Заднюю ногу (окорок) обмыть, обсушить, смазать горчицей и поставить на ночь в холодильнике. Затем горчицу снять, натереть ногу солью, смазать маслом. Уложить на противень, подлить воды и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда зарумянится, перевернуть на другую сторону и держать в духовке еще 2 часа, периодически поливать выделившимся соком. Готовый окорок охладить, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо. Края блюда украсить нарезанными сваренными вкрутую яйцами, морковью, зеленым салатом, солеными огурцами, дольками моченых яблок. Залить соком, в котором тушился окорок, предварительно смешанным с крепким бульоном и растворенным в нем желатином, дать застыть.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

750 г телятины, 90 г жира, 80 г репчатого лука, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 200 г свежих помидоров, 5 яиц, соль.

Пропущенную через мясорубку телятину, мелко нарезанный лук обжарить на жире. Посолить, посыпать перцем, залить 3/4 стакана бульона, перемешать, сверху положить ломтики помидоров, запечь. Затем на поверхности сделать 5 углублений, в каждое вбить по одному яйцу, посолить, слегка полить жиром. Снова поставить в духовку, чтобы яйца запеклись. Подать в холодном виде.

ТЕЛЯТИНА МАРИНОВАННАЯ

1000 г телятины, 1/2 головки чеснока, по 100 г корня моркови, петрушки и сельдерея, 2 стакана воды, соль, перец. Для майонеза: 1 стакан масла кукурузного, 1 желток, 2 чайные ложки сахара, 1 лимон, соль, перец, уксус.

Воду вскипятить с приправами, охладить, добавить уксус. Телятину обложить нарезанными овощами, залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто наполовину. Сверху положить груз и поставить в холодильник на 2 суток, периодически переворачивая мясо. Затем мясо вынуть из рассола, вытереть досуха чистой тканью, нашпиговать, посолить, обжарить, подлить немного маринада, положить лук и под крышкой тушить до мягкости. Готовое мясо охладить, нарезать тонкими ломтями, уложить на блюдо.

ТЕЛЯТИНА В МАЙОНЕЗЕ

1000 г телятины, 30 г топленого масла, 60 г шпика. Для маринада: 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 80 г репчатого лука, по 100 г корня петрушки, сельдерея, моркови, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца.

Мясо отбить, чтобы получился тонкий пласт, смазать растертым с солью чесноком, посыпать перцем, свернуть рулетом, перевязать нитками, положить в продолговатую посуду и залить горячим подсоленным отваром из корений так, чтобы рулет был полностью покрыт, поставить на сильный огонь, дать закипеть, потом варить на медленном огне в течение 2 часов. Охладить в бульоне, вынуть, обсушить, нарезать толстыми ломтями, разложить на блюде, залить майонезом. Вокруг мяса можно положить кусочки отварных, нарезанных кубиками овощей, подбирая их по цветам — например, морковь, репу, свеклу, зеленый горошек и т. д.

Майонез приготовить следующим образом. Желток и сахар хорошо растереть, добавить 1 столовую ложку лимонного сока. Непрерывно растирая, прибавить понемногу масло. Добавить немного уксуса и холодного бульона, в котором варилось мясо, посолить.

ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

1000 г говядины (филе), 500 г картофеля, 300 г репчатого лука, 300 г красных помидоров, 100 г жира, 1 столовая ложка уксуса, 90 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Филе говядины очистить от пленок, нарезать поперек волокон, отбить, посолить, посыпать перцем.

Картофель, лук, помидоры нарезать ломтиками. В кастрюлю положить немного жира, половину помидоров, лука, картофеля, посолить. Сверху уложить отбивную говядину, сбрызнуть уксусом. На мясо уложить оставшиеся картофель, лук и помидоры. Полить жиром, влить 1 $^1/_2$ стакана воды, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и запечь в духовке. Подать в холодном виде.

ГОВЯЖЬИ БАТОНЧИКИ ЗАЛИВНЫЕ

650 г говядины, 3 стакана мясного бульона, 25 г желатина, 2 яйца, 90 г зеленого горошка, 100 г моркови, 80 г соленых огурцов, 70 г перца консервированного, $^1/_3$ банки майонеза, 1 столовая ложка соуса «Южный», 50 г зелени петрушки, соль.

Говядину (часть задней ноги) отварить целым куском, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Отварную морковь, соленые огурцы, перец консервированный мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, заправить майонезом и соусом «Южный», хорошо перемешать.

На подготовленные ломтики мяса положить фарш и завернуть в виде батончиков, уложить на противень, залить наполовину мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать застыть. Сверху положить кружочки вареного яйца, веточки зелени, снова залить желе, охладить до полного застывания. Отдельно можно подать майонез с измельченными корнишонами и зеленью.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

900 г языка, 750 г мясного бульона, 25 г желатина, 50 г корня сельдерея, 80 г репчатого лука, 1 столовая ложка уксуса, 1 яйцо, 50 г лимона, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, 60 г зеленого горошка, 60 г зелени петрушки, 60 г готового хрена, соль.

Язык ошпарить кипятком, положить в посуду с горячей водой, довести до кипения, варить на медленном огне с добавлением сельдерея, лука, специй. В конце варки посолить. Охладить быстро в холодной воде, снять кожицу, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать застыть.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

1 говяжий язык, 90 г репчатого лука, 100 г моркови, 90 г корня петрушки, 500 г яблок, 1 столовая ложка красного вина, $^1/_2$ лимона, соль, сахар.

Язык ошпарить кипятком, положить в посуду, добавить коренья, залить холодной водой, дать закипеть и довести до готовности на медленном огне. В конце варки посолить. Яблоки очистить, нарезать, положить в кастрюлю, влить стакан воды и варить до мягкости. Протереть через сито, развести красным вином, добавить соль, сахар, натертый на терке лимон, прокипятить. Готовый язык очистить от кожи, разрезать на ломтики, залить приготовленным соусом, охладить.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

1 говяжий язык, 160 г моркови, 80 г корня сельдерея, 70 г корня петрушки, 90 г репчатого лука, 3 столовые ложки муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан белого столового вина, 150 г грибов, соль.

Язык вымыть, отварить в подсоленной воде с морковью, сельдереем, петрушкой, луком. Готовый язык очистить, охладить, нарезать ломтиками. Уложить на блюдо. Муку поджарить на сливочном масле, налить немного бульона, в котором варился язык, вино, добавить поджаренные на сливочном масле грибы, варить 10 минут, охладить, подать отдельно.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК С ВИННЫМ СОУСОМ

1 говяжий язык, 100 г сливочного масла, 160 г репчатого лука, 120 г моркови, 1 стакан белого столового вина, 4 зубчика чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Язык отварить в подсоленной воде, добавив лук и коренья. На сливочном масле поджарить нарезанные ломтиками лук и морковь, влить 2 стакана бульона, в котором варился язык, белое столовое вино, добавить чеснок, варить 10 минут, опустить очищенный и нарезанный ломтиками язык и варить еще 3 минуты на медленном огне. Охладить, посыпать измельченной зеленью.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

1 говяжий язык, 80 г репчатого лука, по 80 г корня петрушки и моркови, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатного пюре, 1 стакан белого столового вина, 300 г соленых или маринованных огурцов, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Язык отварить в подсоленной воде, добавив лук и коренья. Очистить и нарезать ломтиками, уложить на блюдо. На сливочном масле поджарить мелко нарезанные лук, петрушку, морковь, томатное пюре, влить вино и бульон, в котором варился язык, чтобы получился соус умеренной густоты. Проварить 10 минут, добавить мелко нарезанные огурцы и зелень, довести до кипения, посолить, охладить, подать отдельно.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ

1 говяжий язык, 100 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана вина, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка тмина, 700 г картофеля, соль.

Язык отварить в подсоленной воде, очистить, обжарить на сливочном масле, залить вином и бульоном, в котором он варился, тушить на медленном огне 10 минут, добавив лавровый лист и половину тмина. Дать остыть, нарезать ломтиками. Картофель отварить, нарезать ломтиками, посолить, посыпать оставшимся тмином, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке, охладить, подать с языком. Отдельно в соуснике подать соус, в котором тушился язык.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

1 говяжий язык, 200 г репчатого лука, 80 г корня петрушки, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сметаны, соль.

Язык отварить, добавив коренья и специи, очистить, нарезать ломтиками, уложить в посуду. Поджарить на сливочном масле тонко нарезанный лук. Когда он подрумянится, добавить муку, поджарить, разбавить стаканом бульона, в котором варился язык, добавить сметану. Полученным соусом залить язык, варить еще 5 минут, подать холодным.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ФАРШИРОВАННЫЙ

1 говяжий язык, 200 г репчатого лука, 80 г корня петрушки, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки и укропа, 1 чайная ложка муки, $^1/_2$ стакана сметаны, соль.

Язык отварить с кореньями, очистить, разрезать вдоль (не до конца), вырезать немного мякоти изнутри, пропустить ее через мясорубку вместе с частью сливочного масла и белым хлебом, замоченным в молоке, добавить яйцо, перец, рубленую зелень, посолить. Нафаршировать язык, обвязать нитками (чтобы не выпадал фарш), уложить на противень, добавить немного сливочного масла и поставить в духовку. Периодически поливать бульоном, в котором варился язык. Тушить около 30 минут. Стакан бульона, оставшегося после варки языка, хорошо перемешать со сметаной, залить язык, прокипятить. Готовый язык охладить, удалить нитки, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, придав форму целого языка. Соус процедить и подать отдельно.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ЖАРЕНЫЙ

1 говяжий язык, 200 г репчатого лука, 80 г корня петрушки, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, 2 столовые ложки толченых сухарей, 2 столовые ложки топленого сала, соль.

Язык отварить с кореньями, очистить, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, яйце, затем в сухарях. Поджарить на топленом сале, уложить на блюдо, охладить. Можно подать с консервированным зеленым горошком, пюре из шпината, свеклой.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

1000 г говядины, 80 г жира, 150 г моркови, 2 яйца, 100 г зелени петрушки, 200 г цветной капусты, соль.

Тонкий кусок мяса отбить, посолить. 250 г мясного фарша поджарить на жире, добавить нарезанную кубиками вареную морковь, измельченную зелень петрушки и мелко нарезанные крутые яйца. Все перемешать и уложить на подготовленный пласт мяса. На середину положить сваренные соцветия цветной капусты. Свернуть рулетом, завязать нитками, поджарить на жире, периодически переворачивая. Залить двумя стаканами горячей воды и тушить до готовности. Охладить, снять нитки, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, можно подать с салатом, вареными овощами, консервированным зеленым горошком.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕЧЕНЬЮ

1000 г говядины, 200 г печени, 50 г шпика, 150 г белого хлеба, 1 яйцо, 100 г зелени петрушки, 180 г репчатого лука, 1 столовая ложка топленого сала, 1 стакан мясного бульона, 100 г белого столового вина, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль.

Печень пропустить через мясорубку вместе со шпиком, хлебом, вымоченным в молоке, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень петрушки, яйцо, посолить. Мясо хорошо отбить, посолить, положить на него приготовленный фарш, свернуть рулетом, перевязать нитками. Уложить в посуду с небольшим количеством топленого сала, поджарить, добавить нарезанный кольцами лук, когда он подрумянится, влить вино и бульон, поставить в духовку на полтора часа. Охладить, снять нитки, нарезать ломтиками, уложить на блюдо. Оставшийся в посуде соус смешать со сметаной, дать вскипеть, охладить, подать отдельно.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГОВЯДИНОЙ

1000 г перца, 750 г говядины, 150 г риса, 180 г репчатого лука, 90 г зелени петрушки, 300 г свежих помидоров, 100 г жира, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Говядину пропустить через мясорубку, добавить рис, мелко нарезанные лук, зелень петрушки, половину помидоров, жир, перец, соль, хорошо перемешать. Из стручков перца удалить семена, слегка посолить, заполнить фаршем, закрыть верхушками помидоров. В кастрюлю положить оставшиеся нарезанные помидоры, нафаршированный перец, залить до половины водой и тушить на медленном огне. Охладить, подать с соусом.

АЙВА, ФАРШИРОВАННАЯ ГОВЯДИНОЙ

1000 г айвы, 500 г мяса, 90 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 200 г свежих помидоров, 2 яйца, 2 чайные ложки сахара, соль, черный молотый перец, 0,1 г корицы.

Поджарить на сливочном масле пропущенное через мясорубку мясо и мелко нарезанный лук, посолить и посыпать перцем, добавить молотую корицу, хорошо перемешать. У плодов айвы срезать верхушку, удалить сердцевину с семенами, заполнить фаршем, закрыть верхушками, уложить в широкую посуду. На $^1/_3$ залить бульоном, добавить помидоры, протертые через сито, посыпать сахаром и тушить на медленном огне до готовности. В конце заправить взбитыми желтками. Подать в холодном виде.

РОСТБИФ ХОЛОДНЫЙ

1250 г говядины (тонкий край), 20 г жира. Для маринада: 100 г огуречного рассола, 400 г уксуса, 40 г моркови, 80 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 15 горошин черного перца, 5 штук гвоздик, 0,1 г корицы, 1 банка майонеза, 150 г маринованных корнишонов, соль.

Очищенную от пленок говядину подержать в охлажденном маринаде в течение 6 часов. Затем выложить в сотейник с жиром и в духовке довести до готовности, периодически переворачивая. Охладить, нарезать тонкими ломтиками, уложить на овальное блюдо, украсить салатом, зеленым горошком и др. Отдельно в соуснике подать майонез с мелко нарезанными маринованными корнишонами.

ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

1000 г говядины (грудинки), 100 г топленого масла, 80 г репчатого лука, 1 чайная ложка черного перца, 750 г чернослива, 70 г сахара, 1 столовая ложка томатного пюре, 15 горошин черного перца, 40 г лимона, 1 столовая ложка муки, соль.

Говядину нарезать на куски, посолить, обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный лук, черный молотый перец, обжарить. Залить водой и варить до мягкости мяса. Затем положить промытый чернослив. Жженый сахар залить водой, чтобы он полностью растворился, и вылить в мясо. Добавить томатное пюре, разведенное в $^1/_2$ стакана воды, перец горошком и лимон, нарезанный дольками. В конце варки прибавить поджаренную муку. Подать в холодном виде.

ГОВЯДИНА С ХРЕНОМ

1000 г говядины, 100 г моркови; 80 г репчатого лука, 200 г корня петрушки, 200 г хрена, 150 г маринованных грибов, специи, соль.

Говядину тушить куском. Тертый хрен поджарить на масле, добавить сок от тушения, шинкованные маринованные грибы и довести до кипения. Мясо нарезать на ломтики, переложить с хреном и грибами, довести до готовности. Соус от тушения говядины процедить и подать отдельно.

ГОВЯДИНА С НАЧИНКОЙ

1000 г говядины, 200 г ветчины, 100 г копченого языка, 100 г жира, 100 г корня сельдерея, 180 г моркови, 250 г мелкого лука, 1 стакан белого столового вина, 200 г свежих помидоров, соль, черный молотый перец.

Целый кусок мяса отбить, посолить, посыпать перцем. Начинить мелко нарезанной ветчиной и копченым языком, завернуть рулетом, завязать нитками, обжарить на жире. Очищенный лук, нарезанные ломтиками сельдерей и морковь прибавить к мясу и тушить, периодически подливая воду. В конце тушения добавить белое столовое вино и натертые на терке помидоры. Готовое мясо охладить, удалить нитки, нарезать ломтиками, выложить на блюдо. Луковички вынуть из соуса, овощи протереть через сито, соединить с соусом и залить мясо.

ГОВЯДИНА С ЛУКОМ

1000 г говядины (окорока), 100 г топленого масла, 500 г репчатого лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 чайная ложка тмина, 200 г красных помидоров, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, уложить в кастрюлю, добавить масло, жир, лук, нарезанный ломтиками, перец, тмин, очищенные и мелко нарезанные красные помидоры, соль, закрыть крышкой, тушить на слабом огне до готовности, периодически подливая воду. Дать остыть, выложить на блюдо. Подать можно с вареным холодным картофелем.

ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ

1000 г говядины (грудинки), 100 г топленого масла, 150 г шпика, 500 г грибов, 20 горошин черного перца, соль, черный молотый перец.

Говядину нарезать на куски, посолить, поперчить, обжарить на масле. Дно кастрюли выложить тонкими ломтиками шпика, положить мясо, сверху — грибы. Налить 2 стакана горячей воды, добавить перец горошком, посолить, закрыть крышкой, варить на медленном огне около часа. На одну половину блюда выложить грибы, на другую — мясо, украсить грибами, охладить. Соус процедить, подать отдельно.

СВИНИНА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

1000 г свинины, 100 г растительного масла, 400 г лука-порея, 1 столовая ложка томатного пюре, 100 г корня сельдерея, 60 г лимона, 1/4 стакана белого столового вина, соль, красный молотый перец.

Нарезанную кусочками свинину поджарить и выложить на тарелку. В оставшемся жире поджарить половину лука-порея, мелко нарезанного, добавить томатное пюре, посыпать перцем, солью, положить обжаренную свинину, залить горячей водой.

Оставшуюся часть лука-порея нарезать кусочками длиной 4—5 см, корень сельдерея нарезать ломтиками, все добавить к мясу, сверху положить ломтики лимона, влить вино. Тушить до готовности на медленном огне. Подать в холодном виде.

СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ

750 г свинины, 100 г растительного масла, 160 г репчатого лука, 1 столовая ложка томатного пюре, 1 чайная ложка красного молотого перца, 3 стручка горького перца, 1 1/2 стакана фасоли, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 15 г мяты, соль.

Свинину нарезать кусочками и поджарить до мягкости, предварительно посолив. К обжаренному мясу добавить мелко нарезанный репчатый лук, томатное пюре, красный молотый перец, залить горячей водой, опустить целые стручки перца, поставить тушить на медленном огне. Фасоль сварить отдельно, когда она станет мягкой, выложить в кастрюлю с мясом. Потушить еще 15 минут, посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить мяту. Дать остыть. При желании можно добавить черный молотый перец.

СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ

1500 г свинины, 1 чайная ложка тмина, соль.

Кусок свинины от задней ноги посолить и дать полежать около 30 минут. Выложить на противень, полить слегка водой, посыпать тмином, поставить в духовку. При обжаривании периодически поливать выделившимся соком. Если сока мало, то можно добавлять понемногу воды. Выдержать в духовке примерно около 3 часов. Нарезать ломтиками. Соус процедить, предварительно собрав жир, подать отдельно.

СВИНИНА С МЕЛКИМ ЛУКОМ

1000 г свинины, 800 г мелкого лука, 100 г растительного масла, 2 лавровых листа, 15 горошин черного перца, 70 г чеснока, 1 столовая ложка томатного пюре, $^1/_2$ стакана белого столового вина, соль, черный молотый перец.

Свинину нарезать кусочками, обжарить на масле, положить в кастрюлю. Добавить очищенный лук, лавровый лист, перец горошком, чеснок, томатное пюре, посолить, посыпать черным молотым перцем. Налить $2^1/_2$ стакана воды, вино и тушить на медленном огне до готовности. Дать остыть.

СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

600 г свинины, 80 г булки, 250 г чернослива, 90 г сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка уксуса, 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль.

Мясо нарезать, посолить, обжарить на сливочном масле до появления румяной корочки, переложить в сотейник, добавить уксус, перец, лавровый лист, воду, тушить под крышкой до готовности. Чернослив перебрать, промыть, отварить, протереть через сито, соединить с растертой и обжаренной на масле черствой булкой, сахаром и соком, в котором тушилось мясо, проварить, протереть через сито, довести до кипения, дать остыть и залить мясо, нарезанное тонкими кусочками.

СВИНИНА С ОВОЩАМИ

500 г свинины, 500 г картофеля, 100 г сливочного масла, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 2 столовые ложки томатного пюре, 40 г сушеных грибов, 2 лавровых листа, соль, перец.

Свинину нарезать на кусочки, посолить, слегка обжарить и потушить до полуготовности с томатным пюре. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить на сливочном масле, смешать с нарезанным сырым репчатым луком, добавить соль и перец. Подготовленные овощи уложить в сотейник, чередуя со свининой, добавить вареные грибы, лавровый лист, залить грибным бульоном и тушить до готовности. Дать остыть.

СВИНИНА С ЛУКОВЫМ СОУСОМ

1000 г свинины, 100 г растительного масла, 150 г репчатого лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 чайная ложка толченого тмина, $^1/_2$ стакана белого столового вина, соль.

Свинину нарезать кусочками, обжарить на масле, посолить и поставить тушить на медленном огне, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавить перец и тмин. Залить вином и горячей водой и тушить на медленном огне до готовности. Подать в холодном виде.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

1000 г свинины, 180 г моркови, 60 г корня сельдерея, 90 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 15 горошин черного перца, 1 стакан тертого хрена, 100 г яблок, 1 стакан кислого молока, $^1/_2$ стакана мясного бульона, соль, черный молотый перец.

Свинину целым куском залить горячей водой, дать закипеть, добавить морковь, сельдерей, лук, лавровый лист, перец, соль. Отваренное мясо охладить в бульоне, вынуть нарезать тонкими ломтиками, уложить на тарелку. Приготовить соус: к натертому хрену прибавить очищенное и натертое яблоко, мясной бульон, кислое молоко, предварительно хорошо взбитое, соль; размешать, подать отдельно.

СТУДЕНЬ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

1000 г свиных ножек, по 100 г корня петрушки, моркови, сельдерея, 90 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль.

Свиные ножки опалить на огне, разрезать по длине, залить холодной водой на 2—3 часа, промыть, снова залить холодной водой из расчета 1,3 литра воды на 1000 г ножек, дать закипеть. Добавить очищенную и нарезанную морковь, корни петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист, черный перец, соль и варить на медленном огне до готовности. Мясо отделить от костей, бульон процедить, снять жир, залить мясо, дать покипеть 10 минут, разлить в специальную посуду и охладить. Подать можно со сметанным соусом и тертым хреном.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ ШПИГОВАННАЯ

1000 г свинины (окорока), 100 г шпика, 50 г чеснока, 80 г репчатого лука, 150 г моркови, 90 г корня сельдерея, 150 г корня петрушки, 2 лавровых листа, соль.

Свинину нашпиговать кусочками шпика и дольками чеснока, положить в кастрюлю, залить водой, чтобы покрылось мясо, добавить головку лука, морковь, сельдерей, петрушку, лавровый лист и соль по вкусу. Мясо варить, пока не станет мягким. Готовую свинину охладить, нарезать тонкими ломтиками, подать в холодном виде с соусом из хрена, различными соленьями.

СВИНОЙ ОКОРОК ТУШЕНЫЙ

1000 г свинины, 50 г чеснока, 300 г моркови, 100 г копченого сала, 100 г жира, 80 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана белого столового вина, 10 штук гвоздики, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка томатного пюре, соль.

Свинину нашпиговать дольками чеснока, кусочками моркови, копченого сала. Посолить, поджарить на жире до образования румяной корочки, выложить на тарелку.

Репчатый лук, морковь, дольки чеснока нарезать, положить в оставшийся после обжаривания мяса жир и поджарить. Добавить мясо, влить вино и воду, чтобы покрыть мясо наполовину, тушить на медленном огне. Когда мясо станет мягким, добавить гвоздику, черный перец, томатное пюре, лавровый лист. Посолить и тушить до готовности. Мясо вынуть, остудить, нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо. Соус процедить и подать отдельно в соуснике.

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ

800 г свинины, 95 г шпика, 1 яйцо, 40 г чеснока, соль, черный молотый перец.

Свинину нарезать, пропустить через мясорубку, добавить немного молока, мелко нарубленный чеснок, соль, перец, выложить на мокрую салфетку, разровнять, положить мелко нарезанный шпик, с помощью салфетки свернуть в рулет, переложить на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке. Подать в холодном виде.

БУЖЕНИНА С ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

500 г свинины, 160 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 100 г сливочного масла, 4 стакана хлебного кваса, 2 чайные ложки сухой мяты, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, черный молотый перец.

Свинину промыть, нашпиговать чесноком и луком, натереть солью и посыпать черным молотым перцем. Уложить в посуду, добавить сухую мяту, лавровый лист, залить хлебным квасом, поместить в холодильник, через каждые 4 часа переворачивать. После 12-часового маринования переложить в сотейник, предварительно смазанный маслом, и обжарить до готовности. Холодную буженину нарезать поперек волокон, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПОРОСЕНОК ФАРШИРОВАННЫЙ

1 поросенок. Для фарша: 600 г телятины, 300 г шампиньонов, 1 стакан сливок, черный молотый перец, соль.

Выпотрошенного поросенка хорошо промыть, вырезать ребра, позвоночник, посолить, посыпать перцем и нафаршировать заранее приготовленным фаршем. Зашить разрез, завернуть поросенка в салфетку, смазанную маслом, перевязать шпагатом, поместить в посуду большой емкости, положить все кости и залить холодной водой (чтобы она покрыла поросенка). Закрыть крышкой и поставить на огонь. Дать закипеть и варить на медленном огне до готовности (примерно 4 часа). Вынуть поросенка, охладить, удалить нитки, нарезать, положить на блюдо.

Фарш приготовить следующим образом. Телятину пропустить трижды через мясорубку, массу взбить, прибавляя постепенно сливки, поперчить, посолить, добавить отваренные и нарезанные шампиньоны.

ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ

1 поросенок, 200 г хрена, 1 столовая ложка уксуса, 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец.

Подготовленного поросенка отварить в подсоленной воде до готовности, вынуть, охладить и нарезать на куски. Сметанный соус с хреном подать отдельно.

Для соуса хрен натереть на терке, слегка обжарить на сливочном масле, добавить перец и уксус. 1 стакан бульона прокипятить, добавив сметану и соль, процедить, смешать с хреном, проварить, охладить.

ПОРОСЕНОК ЗАЛИВНОЙ

1 поросенок, 150 г моркови, 80 г репчатого лука, 2 чайные ложки желатина, 15 горошин черного перца, 3 лавровых листа, соль.

Подготовленного поросенка отварить, добавив очищенные и нарезанные морковь, репчатый лук, лавровый лист, черный перец, соль. Охладить в бульоне, нарезать кусками, уложить на блюдо и украсить кружками вареной моркови.

Бульон процедить, добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, залить поросенка и охладить. Отдельно подать хрен с уксусом.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ С КАПУСТОЙ

1 поросенок, 100 г сливочного масла, 1000 г кислой капусты, 300 г репчатого лука, 300 г яблок, соль, перец.

Поросенка натереть солью снаружи и изнутри, нафаршировать обжаренной на сливочном масле кислой капустой и репчатым луком, нарезанными яблоками. Положить на противень поверх щепок, уложенных крест-накрест, и поместить в духовку. Поросенка можно нафаршировать гречневой кашей, смешанной с печенью, рубленым луком, перцем, солью, крутыми яйцами.

СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

1500 г курицы, 3 яйца, 80 г репчатого лука, 120 г моркови, 20 г желатина, 2 лавровых листа, соль, перец.

Обработанную тушку курицы разрезать на части, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 1,5 часа. Добавить крупно нарезанную очищенную морковь, репчатый лук, лавровый лист, перец и продолжать варить до полной готовности. В конце варки посолить. Сваренную курицу наре-

зать на небольшие кусочки, выложить на блюдо. Украсить нарезанными вареными яйцами, кружками вареной моркови, залить куриным бульоном с желатином и поставить в холодное место для полного застывания.

МУСС ИЗ КУРИЦЫ

1500 г курицы, 500 г сливок, 50 г сливочного масла, 80 г репчатого лука, 110 г моркови, $^1/_2$ стакана белого столового вина, 2 столовые ложки желатина, соль, перец. Для соуса: $1^1/_2$ банки майонеза, 2 столовые ложки сахара, 200 г соленых огурцов, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка измельченной зелени лука.

Подготовленную курицу положить в кастрюлю, залить водой, добавить репчатый лук и морковь, варить до полной готовности. Затем курицу вынуть из бульона, охладить, снять кожу, мясо трижды пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить вино, хорошо перемешать, влить желе из бульона и желатина, перемешать. Осторожно соединить со взбитыми сливками, поставить в холодильник для застывания. Перед подачей полить небольшим количеством соуса, остальной соус подать отдельно.

Соус приготовить следующим образом. Майонез вылить в посуду, хорошо растереть с сахаром, добавить мелко нарезанные огурцы, рубленую зелень и зеленый лук. Все хорошо перемешать.

КУРИЦА В МАЙОНЕЗЕ

1500 г курицы, 80 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, 200 г свежих огурцов, 200 г отварного картофеля, 3 яйца, 100 г зеленого консервированного горошка, 150 г вареной моркови, $1^1/_2$ банки майонеза, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка желатина.

Воду вскипятить с кореньями, репчатым луком и пряностями. Подготовленную курицу опустить в отвар и варить до готовности. Дать остыть в отваре. Развести желатин в $^1/_2$ стакана холодного отвара и дать ему раствориться. Майонез растереть с сахаром. Огурцы, вареные овощи и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, перемешать с половиной майонеза и выложить на блюдо. Охлажденную курицу разрезать на куски (осторожно отделить кости) и положить сверху на салат. Оставшийся майонез смешать с желатином, взбить венчиком до образования пены, полить кусочки курицы. До подачи на стол держать в холодильнике.

КУРИЦА С ВОСТОЧНЫМ СОУСОМ

1500 г курицы, 3 стакана очищенных грецких орехов, 120 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана винного уксуса, 2 стакана бульона (из потрохов курицы), соль, кинза с семенами.

Курицу опалить, выпотрошить, посолить за час до приготовления, смазать маслом, положить спинкой на сковороду, влить 1/2 стакана воды и поставить в духовку. Периодически поливать выделившимся соком. Готовую курицу разрезать на куски, разложить на блюде, украсить зеленым салатом, зеленью петрушки, ломтиками помидоров. Приготовить соус. Для этого растолочь орехи с чесноком, добавить кинзу, соль. Хорошо измельченную массу постепенно развести винным уксусом и бульоном, добавить мелко нарезанный лук и прокипятить 15 минут. Снять с огня. Растертые желтки развести стаканом охлажденного соуса, постепенно влить в соус, постоянно перемешивая. Подать соус отдельно.

ГАЛАНТИН ИЗ ИНДЕЙКИ

1 индейка, 300 г телятины, 200 г печени, 200 г свинины, 200 г белого хлеба, 1 1/2 стакана бульона, 3 яйца, 100 г колбасы отдельной, 100 г соленых огурцов, печень индейки, соль, перец. Для омлетов: 4 яйца, 200 г пюре шпината, 50 г томатной пасты, 3 столовые ложки молока, 80 г яичных белков.

Подготовленную индейку надрезать вдоль спинки, вокруг крыльев и ножек, осторожно вынуть все кости и внутренности. Разрезы, кроме спинного, зашить, индейку посолить и разложить на салфетке.

Телятину, свинину, печень, замоченную в бульоне, и отжатую булку трижды пропустить через мясорубку, добавить яйца, 4 столовые ложки воды и взбить в пышную массу. Яйца, предназначенные для омлетов, взбить, добавить 3 столовые ложки молока и разделить полученную массу на три части. В одну добавить томатную пасту, в другую — шпинатное пюре, третью оставить желтой. Все омлеты испечь отдельно. Дать остыть и нарезать крупными кубиками. Печень индейки, сваренную в подсоленной воде, соленые огурцы и колбасу нарезать кубиками. На индейку положить ровным слоем фарш, сверху — кусочки омлетов, подбирая их по цветам. С помощью салфетки соединить края индейки и сшить их. Галантин завернуть в салфетку, перевязать нитками, как рулет, опустить в приготовленный из костей и потро-

хов индейки, овощей и лука бульон и варить на медленном огне 1,5 часа. Охладить в бульоне, вынуть, положить под пресс, осторожно снять салфетку, нарезать на ломтики и разложить на блюдо. Бульон выпарить, процедить, полить галантин. Края блюда украсить листьями салата.

МАРИНОВАННАЯ ДИЧЬ

10 перепелов, 100 г сливочного масла. Для маринада: 1 стакан столового уксуса, 1/4 литра воды, 1 стакан красного столового вина, 2 лавровых листа, 90 г репчатого лука, 10 горошин перца, 2 столовые ложки сахара, соль.

Отварить в воде измельченный лук, перец, лавровый лист, добавить сахар и соль. Снять с огня, влить уксус и вино, охладить. Холодным маринадом залить обжаренных в масле до готовности перепелов, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Через трое суток вынуть из маринада, обсушить, уложить на блюдо на зеленые листья салата, вокруг положить отварную красную капусту (за сутки до этого отварную красную капусту залить маринадом, состоящим из равных частей воды и уксуса, добавить сахар, чтобы капуста стала кисло-сладкой на вкус).

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГУСИНОЙ ПЕЧЕНКИ

200 г гусиной печенки, 70 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 1/2 стакана молока, 2 стакана белого столового вина. Для желе: 1/2 литра бульона, 1 лавровый лист, 7 горошин перца, 1/2 лимона, 15 г желатина.

Очищенную от пленок печенку залить молоком на 1 час, когда она побелеет, переложить в посуду со шпиком и маслом, залить вином и тушить до мягкости. Остудить, нарезать ломтиками. В мясной бульон положить специи, дать закипеть на медленном огне под крышкой, процедить, добавить лимонный сок и желатин, растворенный в воде, вскипятить, остудить желе до полуготовности.

Формочки поставить в морозилку холодильника, чтобы они хорошо остыли. Затем в каждую влить немного желе и поворачивать так, чтобы оно застывало на стенках тонким слоем. В подготовленные таким образом формочки влить немного желе, чтобы оно наполнило их до половины, уложить ломтики печени и залить желе до верха, охладить. Перед подачей формочки опустить на несколько секунд в горячую воду, после чего опрокинуть сразу же на тарелку.

ЗАЛИВНЫЕ ПОТРОХА

200 г потрохов индейки, гуся, утки или курицы, 80 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка желатина, 4 желтка, 30 г горчицы, 3 столовые ложки уксуса, 400 г свежих помидоров, 200 г свежих огурцов, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, черный молотый перец.

Очищенные и промытые потроха положить в посуду, залить холодной водой, чтобы она покрыла их. Добавить лук, морковь, специи, поставить на сильный огонь, дать закипеть, снять пену и на медленном огне довести до готовности. Потроха вынуть из бульона, удалить кости, мясо нарезать кусочками и охладить. Бульон процедить, довести до кипения. Желтки растереть с горчицей и при непрерывном перемешивании развести горячим бульоном (3 стакана), добавить уксус, посолить, поставить на паровую баню и, продолжая непрерывно помешивать, уварить до густоты сметаны (но не давать кипеть). Влить разведенный желатин и размешать. Потроха разложить на круглое блюдо, залить соусом и поставить в холодное место для полного застывания. Перед подачей на стол по краю разложить нарезанные кружками помидоры, огурцы, сбрызнуть уксусом, посолить, посыпать перцем. Измельченную зелень уложить кучками в нескольких местах по краю блюда.

ЗАЛИВНОЙ МУСС ИЗ ДИЧИ

1 глухарь, 100 г оливкового масла, 50 г сухого вина, 2 столовые ложки желатина, 3 стакана бульона, 400 г сливок, мускатный орех, соль.

Глухаря отварить, удалить кожу и кости, мясо пропустить дважды через мясорубку, протереть через сито. Разведенный желатин смешать с бульоном и половиной количества полузастывшего желе залить мясное пюре. Хорошо перемешать, добавить по вкусу мускатный орех и взбитые сливки. В облитую изнутри оставшимся (и хорошо застывшим) желе специальную форму выложить подготовленную массу и поставить в холодильник. Перед подачей форму с муссом на несколько секунд опустить в горячую воду, затем выложить содержимое на тарелку, украсить нарезанным салатом или нарезанными свежими огурцами, заправленными оливковым маслом.

ПАШТЕТ ИЗ ДИЧИ

400 г рябчиков, 200 г белого хлеба, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г телячьей печени, 80 г шпика, 1 стакан сливок, 100 г вареных шампиньонов, 15 г желатина, $^3/_4$ литра бульона, 3 столовые ложки сухарей, соль, перец, толченая гвоздика.

Рябчиков сварить до готовности, мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, прибавить белый хлеб, смоченный бульоном, сливочное масло, сырые яйца, все хорошо перемешать и пропустить еще раз через мясорубку. Печень и шпик нарезать на кусочки, поджарить до готовности, посолить, поперчить, добавить немного толченой гвоздики, все пропустить через мясорубку и смешать с фаршем из рябчиков, добавить сливки и половину порции шампиньонов. Кастрюлю обмазать изнутри холодным маслом, обсыпать сухарями, положить в нее подготовленный фарш и поставить в духовку на 30 минут, затем охладить,

В металлическую форму налить немного желе, приготовленного на бульоне с разведенным в нем набухшим желатином, дать застыть, уложить в нее оставшиеся шампиньоны, фарш в форме полушарий (с помощью круглой металлической ложки, смоченной в кипятке). Залить частью желе, дать застыть, опять залить, повторяя таким образом до тех пор, пока не заполнится форма.

Перед подачей форму на несколько секунд погрузить в горячую воду и опрокинуть на блюдо.

ВЕТЧИННЫЕ РУЛЕТЫ С ХРЕНОМ

500 г ветчины, 150 г хрена, 1 стакан сметаны, 300 г зеленого салата, соль, сахар, уксус.

Мелко натертый хрен перемешать со сметаной, добавить по вкусу соль, сахар, уксус.

Ломтики ветчины смазать приготовленной массой, каждый свернуть рулетом, обернуть в лист салата так, чтобы кончик рулета виднелся, уложить в глубокое блюдо плотно один к другому.

ПОТРОХА ПОД СОУСОМ

400 г гусиных (куриных) потрохов, по 100 г корня петрушки, сельдерея, моркови, 1 стакан изюма, 1/2 мускатного ореха. Для соуса: 100 г сливочного масла, 300 г шампиньонов, 2 столовые ложки томатного пюре, 1/2 стакана красного вина, 2 стакана бульона, 100 г маслинов, соль, черный молотый перец, уксус, сахар.

Потроха уложить в сотейник, влить воды, чтобы покрыла потроха, посолить, добавить коренья и тушить под крышкой до готовности. Охладить в бульоне, удалить кости, нарезать полосками, уложить на блюдо, залить соусом.

Соус приготовить следующим образом. На сливочном масле слегка обжарить нарезанные шампиньоны, залить их бульоном и тушить до готовности. Добавить томатное пюре, маслины без косточек, влить красное вино, заправить по вкусу солью, черным молотым перцем, уксусом, сахаром, положить мускатный орех, мелкий изюм, влить бульон, в котором варились потроха, тушить на медленном огне, пока не будет готов изюм, охладить.

ГАЛАНТИН «АССОРТИ»

300 г нежирной свинины, 250 г телятины, 150 г ветчины, 100 г копченой грудинки, 200 г соленых огурцов, 200 г белого хлеба, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тертого мускатного ореха. Для бульона: 1000 г телячьих ножек, по 80 г корня сельдерея, петрушки, репчатого лука, моркови, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль, черный молотый перец.

Телячьи ножки разрубить вдоль, залить водой, добавить очищенные овощи и пряности, варить на медленном огне в течение 4 часов. В конце варки посолить.

Свинину, телятину, вымоченный в бульоне белый хлеб пропустить трижды через мясорубку, добавить яйца, растертый чеснок, перец, мускатный орех, соль, 4 столовые ложки воды. Хорошо взбить до получения однородной массы, разложить прямоугольником на смазанную маслом салфетку. По периметру прямоугольника разложить нарезанные мелкими кубиками ветчину, грудинку, огурцы, плотно свернуть рулетом, перевязать нитками, положить в горячий процеженный бульон из ножек и варить на слабом огне 1,5 часа. Охладить в бульоне, положив на галантин груз. Остывший галантин вынуть из бульона, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюдо. Украсить ломтиками помидоров, веточками петрушки, кружками моркови. Бульон выпарить, чтобы осталось 1/2 литра, охладить, влить взбитые белки с уксусом и, взбивая, вскипятить, процедить. Полученным осветленным бульоном залить галантин.

ПУДИНГ ИЗ ВЕТЧИНЫ И КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКИ

500 г ветчины, 150 г копченой грудинки, 500 г вареного картофеля, 100 г сливочного масла, 6 яиц.

Ветчину и картофель пропустить через мясорубку, грудинку слегка обжарить, поперчить, охладить. Масло растереть, постепенно добавляя желтки, пропущенную через мясорубку ветчину с картофелем, жареную грудинку, хорошо перемешать, влить взбитые в пену белки, осторожно перемешивая.

Подготовленную массу выложить в посуду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, на дно которой положен кружок промасленной бумаги. Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в большую кастрюлю с не очень сильно кипящей водой. Держать на водяной бане в течение часа. Готовый пудинг выложить на блюдо. Подавать с горчичным соусом.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ВЕТЧИНЫ, МОЗГОВ И ЯИЦ

500 г мозгов, 400 г ветчины, 6 яиц, 150 г сливочного масла, по $1\frac{1}{2}$ стакана сливок и мясного бульона, 100 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, $1\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, 90 г репчатого лука, 20 г желатина, 200 г зеленого салата, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, черный молотый перец.

Мозги очистить от пленок, сварить в соленом кипятке с добавлением уксуса, охладить и нарезать кубиками, так же нарезать и ветчину. Яйца нарезать вдоль на 8 частей. Приготовить соус, для чего нарезанный лук поджарить на 50 г сливочного масла, добавить остальное масло и 75 г муки, размешать, влить сливки, вскипятить, разбавить горячим бульоном, смешанным с томатным соком, хорошо размешать, снова вскипятить, процедить через сито, добавить набухший желатин, влить сухое белое вино, размешать. В форму, смоченную холодной водой, влить немного соуса, охладить, поворачивая форму так, чтобы соус смазал стенки тонким слоем. В подготовленную таким образом форму положить рядами мозги, яйца и ветчину. Каждый ряд полить соусом, дать застыть, посыпать рублеными зеленым салатом и зеленью. Заполнить всю форму, залить соусом, дать застыть, выложить на блюдо. По краю положить кружки нарезанных помидоров, на них — кружки яиц. Между ними разместить кучки измельченного салата, политого смесью уксуса и подсолнечного масла.

КРОКЕТЫ ИЗ ВЕТЧИНЫ

400 г ветчины, 6 яиц, 200 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 500 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки. Для соуса: 2 банки майонеза, 50 г шпината, 15 г зелени петрушки 15 г укропа, 15 г эстрагона, 1 столовая ложка горчицы, 3 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, 300 г свежих огурцов, соль, черный молотый перец.

Растереть масло, прибавляя по одному желтку. Нарезать мелкими кубиками ветчину, перемешать с маслом и желтками, добавить перец, сухари, рубленую зелень, взбитые в пену белки, хорошо перемешать, сформовать из нее крокеты в виде маленьких колбасок, опустить в кипящий бульон и варить на медленном огне.

После того как крокеты всплывут на поверхность, прокипятить их еще 2—3 минуты, вынуть шумовкой, дать стечь бульону, сложить в глубокое блюдо, охладить, залить соусом.

Соус приготовить следующим образом. Майонез размешать с сахаром и горчицей. Шпинат и зелень хорошо измельчить, растолочь в ступке, влить 2 столовые ложки холодной воды, хорошо размешать, выжать сок, присоединить его к майонезу. Добавить измельченные зеленый лук и свежие огурцы.

Из теста

ТАРТАЛЕТКИ С ГУСИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

Для теста: 200 г сливочного масла, 300 г муки, 3 желтка, соль. Для фарша: 200 г гусиной печенки, $^1/_2$ стакана сливок, $^1/_2$ стакана грибного бульона, 4 яйца, 50 г сухих грибов, соль.

Печенку сварить до полуготовности, протереть через сито, развести сливками и грибным бульоном, добавить хорошо взбитые яйца, полученную смесь поставить на водяную баню и мешать до загустения, снять с огня, добавить мелко нарезанные вареные грибы. Приготовить тарталетки, начинить их фаршем и выпечь в духовке до появления на поверхности фарша румяной корочки. Из формочек вынимать после полного охлаждения.

ТАРТАЛЕТКИ СО ШПРОТАМИ

Для теста: 200 г сливочного масла, 300 г муки, 3 желтка, соль. Для фарша: 1 банка шпрот, 1 столовая ложка томатного пюре, 3 яйца, 100 г тертого сыра, соль, перец.

Масло порубить с мукой, посолить, добавить желтки и быстро замесить тесто. Если будет очень крутым, то добавить 2 столовые ложки сметаны. Поставить тесто на 10 минут в холодильник, затем раскатать в пласт толщиной в полпальца, разрезать, уложить на формочки, смазанные маслом и посыпанные мукой, поместить на лист и поставить в разогретую духовку. Когда тесто начнет подрумяниваться, вынуть из духовки.

Шпроты растереть со сливочным маслом до однородной массы. Посыпать тертым сыром, перемешать и выложить в готовые тарталетки, заполнив их на $^1/_3$. Желтки растереть с томатным пюре, поперчить, посолить, добавить 1 столовую ложку муки и осторожно перемешать с белками, взбитыми в пену. Данной массой заполнить тарталетки, поставить их в духовку и выдержать до появления на поверхности фарша румяной корочки.

ТАРТАЛЕТКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ

Для теста: 200 г сливочного масла, 300 г муки, 3 желтка, соль. Для фарша: 300 г отварного куриного мяса, 300 г помидоров, 4 яйца, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль, перец.

Приготовить тарталетки, как указано в предыдущем рецепте. Куриное мясо, помидоры нарезать мелкими кубиками. Желтки растереть с солью, перцем, укропом, смешать с мясом, помидорами, взбитыми белками. Начинить тарталетки фаршем и выпечь в духовке до появления на поверхности фарша румяной корочки.

ПОНЧИКИ С СЫРОМ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 200 г тертого сыра, 4 яйца, 3 желтка, 250 г воды, 200 г топленого масла для обжаривания, 100 г тертого сыра для украшения.

Воду с маслом вскипятить, засыпать муку и варить на медленном огне при постоянном перемешивании до тех пор, пока тесто не загустеет и не начнет отставать от стенок посуды. Немного охладить и при непрерывном растирании добавить яйца, желтки, натертый сыр, хорошо перемешать. Подготовленное тесто чайной ложкой опускать в

кипящее масло. Как только пончики зарумянятся, их следует вынуть, обсушить с помощью бумаги и обвалять в натертом сыре. Можно подавать как закуску к коктейлям и вину.

ПИРОЖНЫЕ С ЗЕЛЕНЫМ КРЕМОМ

Для теста: 200 г муки, 200 г творога, 200 г сливочного масла, соль. Для крема: 500 г шпината, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка желатина, по 100 г красных помидоров и красного сладкого перца, соль, черный молотый перец.

Муку порубить с маслом, добавить творог, еще раз порубить, посолить, замесить тесто, поместить на холод на 15 минут. Затем раскатать пласт толщиной 1 см, нарезать на квадратики, разложить на смоченный водой лист, выпечь.

Шпинат сварить в крутом подсоленном кипятке в открытой эмалированной посуде, обдать холодной водой, дать стечь воде, протереть через сито, разогреть до кипения и соединить с желатином, растворенным предварительно в шпинатном холодном отваре. Белки яиц отделить от желтков, взбить, не переставая взбивать, добавить зеленую массу. Затем выложить в кондитерский мешок и украсить охлажденные квадраты (можно нанести сетку, спирали, кружки разного диаметра и т. д.).

Желтки взбить, вылить в смазанную маслом кастрюлю, сварить на водяной бане, протереть через сито, растереть со сливочным маслом, солью, перцем, сформовать маленькие шарики и украсить ими поверхность квадратов, не заполненную зеленой массой. Противоположные углы квадратов, украсить нарезанными помидорами и красным сладким перцем.

ПЕЧЕНЬЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ДЖЕМОМ

500 г картофеля, 100 г муки, 100 г сахара, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 30 г лимонной цедры, 70 г джема или мармелада, 2 чайные ложки сахара с корицей, 30 г растительного масла, соль.

Картофель сварить в кожуре, охладить, почистить, натереть на терке, смешать с яйцами, сахаром, содой, лимонной цедрой и мукой. Посолить, замесить тесто, раскатать пласт толщиной 1 см. Вырезать кружки, посыпать сахаром с корицей, положить на лист, смазанный растительным маслом, выпечь в духовке. Готовое печенье охладить и склеить по два мармеладом или джемом.

РОГАЛИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ДЖЕМОМ

500 г картофеля, 500 г муки, 250 г сахара, 120 г сливочного масла, 50 г лимонной цедры, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 30 г дрожжей или соды, 100 г мармелада или джема, 30 г растительного масла, соль.

Картофель сварить, охладить, почистить, натереть на терке. Смешать с яйцами, сахаром, маслом, лимонной цедрой, лимонным соком, молоком, содой или дрожжами. Посолить, замесить негустое тесто. Раскатать, нарезать квадратиками. В один угол квадрата положить начинку, завернуть в виде рогалика. Положить на смазанный растительным маслом лист и выпечь в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

500 г картофеля, 500 г муки, 40 г дрожжей, $^3/_4$ стакана молока, 75 г сливочного масла, 2 яйца, 200 г сахара, 1 чайная ложка корицы, 50 г лимонной цедры, соль, ванильный сахар.

Дрожжи растворить в небольшом количестве сладкого молока, размешать со столовой ложкой муки, дать подойти. Отваренный картофель почистить, натереть на терке, смешать с остальным молоком, яйцами, сахаром, сливочным маслом, лимонной цедрой, корицей, мукой. Добавить подошедшие дрожжи, размешать и поставить в теплое место для подъема. Тесто выложить в хорошо смазанную форму, смазать маслом и выпечь в духовке. Нарезать, посыпать ванильным сахаром.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

500 г картофеля, 500 г муки, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 40 г дрожжей, 70 г лимонной цедры, 5 столовых ложек сахара, 120 г мармелада, 100 г измельченных ядер грецких орехов, соль, ванильный сахар.

Картофель сварить, охладить, почистить, натереть на терке. Смешать с яйцами, растительным маслом, сахаром, лимонной цедрой, солью, ванильным сахаром, измельченными дрожжами, мукой. Дать тесту подойти, разделить на две части, раскатать в прямоугольные пласты, намазать начинкой из растертого с грецкими орехами мармелада, свернуть рулетом, положить на смазанный маслом лист и выпечь в духовке.

КЕКС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАКАО

500 г картофеля, 5 яиц, 250 г сахара, 100 г очищенных грецких орехов, 4 столовые ложки какао, 80 г лимонной цедры, 1/2 чайной ложки соды, 300 г растительного масла, ванильный сахар, соль.

Желтки растереть с сахаром и какао, добавить измельченные ядра грецких орехов, натертый на терке картофель, ванильный сахар, соду, взбитые белки. Подготовленную массу выложить в форму и выпечь в духовке в течение часа.

КОРЗИНОЧКИ С ГРИБАМИ

Для теста: 1 стакан муки, 100 г подсохшего сыра, 100 г маргарина, 1 желток, соль. Для фарша: 300 г маринованных или отваренных грибов, 2 крутых яйца, 80 г репчатого лука, 100 г яблок, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 100 г красных помидоров.

Из муки, тертого сыра, маргарина, желтка приготовить тесто, поставить в холодильник на 30 минут, раскатать. В подготовленные формочки положить тесто таким образом, чтобы оно покрывало дно и стенки, выпечь корзиночки в духовке до светло-золотистого цвета.

Грибы, яйца, лук, яблоки мелко нарубить, смешать с измельченной зеленью и сметаной, заправить солью, сахаром, перцем. Остывшие корзиночки заполнить фаршем, украсить зеленью и кусочками красного помидора.

КОРЗИНОЧКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Для теста: 1 стакан муки, 100 г тертого сыра, 100 г маргарина, 1 желток, соль. Для фарша: 150 г тресковой печени, 70 г шампиньонов, 2 столовые ложки соуса «Южный», 1 столовая ложка измельченной зелени укропа и петрушки.

Приготовить тесто, как указано в предыдущем рецепте. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками и потушить на сливочном масле в течение 20 минут. Печень трески нарезать на мелкие кусочки, смешать с грибами, зеленью, соусом «Южный», выложить в подготовленные корзиночки. Можно украсить веточками зелени.

Усвояемость, пищевая ценность холодного блюда или закуски во многом зависят от правильно подобранного соуса. Отличительной и весьма ценной особенностью соусов является их способность придавать продуктам и блюдам разнообразный вкус и аромат.

Известно много рецептов различных соусов, однако предпочтение следует отдавать таким, которые обладают высокими вкусовыми качествами, а приготовление их является простым по технологии и доступным по набору продуктов.

Для холодных блюд и закусок используются преимущественно холодные соусы. Применяются также заправки и овощные маринады. В отличие от остальных холодных соусов майонез натуральный или с различными добавками и соусы из хрена подают и к некоторым горячим блюдам в отдельных соусниках.

МАЙОНЕЗ

400 г растительного масла, 3 сырых желтка, 35 г готовой горчицы, 75 г 3%-ного уксуса, соль, сахар.

Желтки хорошо растереть с горчицей и солью. При непрерывном взбивании добавлять небольшими порциями растительное масло. В конце добавить уксус и сахар, тщательно перемешать.

МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

300 г майонеза, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль, сахар.

Майонез приготовить, как указано в предыдущем рецепте, смешать со сметаной. Добавить соль, сахар, черный молотый перец.

МАЙОНЕЗ С БЕЛЫМ СОУСОМ

1 банка майонеза, 1 стакан бульона, 1/2 столовой ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Муку обжарить на сковороде с маслом, развести горячим бульоном так, чтобы не было комков. Варить 30 минут, процедить, заправить солью, охладить, смешать с майонезом.

МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ

1 банка майонеза, 25 г соуса «Южный», 120 г корнишонов или соленых огурцов.

Корнишоны или соленые огурцы, очищенные от кожи и семян, мелко порубить и добавить к майонезу вместе с соусом «Южный». Тщательно перемешать.

МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

1 банка майонеза, по 50 г зелени укропа, петрушки, сельдерея, 10 г эстрагона, по 15 г сахара и горчицы, соль.

Зелень петрушки, сельдерея, эстрагона, укропа промыть, опустить в кипящую воду и варить на сильном огне в течение 5 минут, протереть через сито, охладить. Смешать с майонезом, сахаром, горчицей, посолить.

МАЙОНЕЗ С ЖЕЛЕ

1 банка майонеза, 1 столовая ложка желатина, 2 стакана бульона, соль.

Желатин замочить в холодной воде, опустить в доведенный до кипения бульон, процедить и поставить в холодильник. В полузастывший бульон добавить майонез, взбить до образования пены, охладить.

МАЙОНЕЗ С ГОРЧИЦЕЙ

2 желтка, 1 чайная ложка горчицы, 60 г сметаны, 200 г растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, соль.

Сырые яичные желтки хорошо растереть с горчицей, посолить, добавить часть лимонного сока. Затем вливать маленькими порциями растительное масло, не переставая мешать и прибавляя по капле лимонный сок. Когда соус загустеет, добавить сметану.

МАЙОНЕЗ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 желтка, 1 чайная ложка горчицы, 200 г растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки уксуса, 1 столовая ложка мелко нарезанного сельдерея, 70 г корнишонов, 2 столовые ложки сметаны.

Приготовить майонез, как указано в предыдущем рецепте. В готовый соус добавить мелко нарезанные сельдерей и корнишоны.

СОУС СМЕТАННЫЙ

400 г сметаны, 2 желтка, 1 столовая ложка горчицы, 3 столовые ложки уксуса, 20 г сахара, соль, перец.

Растереть желтки круто сваренных яиц с горчицей и сметаной. Добавить уксус, сахар, соль, черный молотый перец.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

150 г хрена, 30 г сливочного масла, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки уксуса, 2 стакана сметанного соуса, сахар.

Хрен натереть на терке, слегка поджарить на сливочном масле, добавить душистый перец, сахар, лавровый лист, уксус и дать закипеть. Смешать с горячим сметанным соусом, варить в течение 5 минут, охладить. Подать к холодным блюдам из мяса, рыбы.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ И ЯБЛОКАМИ

120 г хрена, 100 г яблок, 2 стакана сметаны, сахар, уксус, соль.

Хрен натереть на мелкой терке, добавить тертое яблоко, сметану, заправить солью, сахаром, уксусом.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ И ГОРЧИЦЕЙ

120 г хрена, 2 столовые ложки горчицы, 2 стакана сметаны, соль, сахар.

Хрен натереть на мелкой терке, смешать со сметаной. Добавить сахар, соль, горчицу, тщательно перемешать.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ, ЯЙЦАМИ, ГОРЧИЦЕЙ

2 яйца, 120 г хрена, 2 стакана сметаны, 2 столовые ложки горчицы, сахар, соль.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Хрен натереть на терке, смешать с яйцами и сметаной, заправить горчицей, солью, сахаром.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

2 яйца, 80 г зеленого лука, 2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, сахар.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным зеленым луком, добавить соль, сахар, горчицу, лимонный сок.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ВИНОМ

3 желтка, 2 стакана сметаны, 1/2 стакана белого столового вина, 1/2 стакана мясного бульона, 80 г сливочного масла, соль.

Желтки хорошо взбить, добавить сметану, поставить на слабый огонь и непрерывно помешивать. Прежде чем смесь закипит, развести ее белым столовым вином и мясным бульоном, посолить. При непрерывном помешивании довести до кипения. Снять с огня, добавить сливочное масло, охладить. Подать к отварной рыбе, ракам, другим блюдам.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ГОРЧИЦЕЙ

2 столовые ложки горчицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 стакана сметаны, сахар, уксус, соль.

Горчицу растереть с растительным маслом, постепенно маленькими порциями добавлять сметану, не переставая перемешивать. Заправить солью, уксусом, сахаром. Соус подать к сельди, вареным яйцам, салатам.

СОУС ГРИБНОЙ ХОЛОДНЫЙ

300 г вареных грибов, 80 г репчатого лука, 90 г яблок, 1 1/2 стакана сметаны, по 1 столовой ложке измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, горчица, уксус.

Очищенные лук и яблоки, вареные грибы нашинковать и смешать со сметаной, добавить соль, сахар, горчицу, уксус. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

СОУС ГРИБНОЙ С ХРЕНОМ

300 г вареных грибов, 4 столовые ложки тертого хрена, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 столовой ложке измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, горчица.

Грибы нашинковать и смешать с хреном и сметаной, в которую предварительно добавить лимонный сок, сахар, соль, горчицу. Посыпать измельченной зеленью и украсить ломтиками вареного яйца.

СОУС ГРИБНОЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

300 г вареных грибов, 80 г репчатого лука, 100 г помидоров, 70 г соленых огурцов, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, по 1 столовой ложке измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, перец.

Грибы мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, нарезанные помидоры, огурцы, измельченное сваренное вкрутую яйцо. Все продукты уложить в салатник, залить сметаной, в которую предварительно добавить соль, сахар и перец. Слегка перемешать и посыпать зеленью.

СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

150 г черносмородинового варенья или джема, 1 чайная ложка горчицы, 1 стакан портвейна, 2 столовые ложки тертой лимонной корки, 50 г репчатого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, перец молотый.

Варенье растереть с горчицей, добавить портвейн, лимонный сок, протереть через сито. Мелко нарубленный лук ошпарить кипятком. К протертой массе добавить лимонную корку, лук, молотый перец, хорошо перемешать. Соус подать к жареной дичи, утке, гусю.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ

2 чайные ложки горчицы, 100 г растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

В горчицу влить лимонный сок и растереть, добавляя понемногу растительное масло, посолить.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахарной пудры, 100 г растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, 1 столовая ложка измельченной зелени сельдерея, соль.

Горчицу смешать с сахарной пудрой и растереть, добавляя маленькими порциями растительное масло, посолить, влить лимонный сок, прибавить мелко нарезанный сельдерей.

СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ

70 г чеснока, 1 стакан бульона, соль.

Чеснок очистить, слегка посолить и растолочь в ступке до однородной массы. Выложить в соусник и залить бульоном.

СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

70 г чеснока, 100 г сладкого красного перца, 1 желток, 100 г растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки лимонного сока, соль.

Перец очистить от семян, припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито. К растолченному в ступке чесноку добавить протертый перец, соль по вкусу, желток, лимонный сок и небольшими порциями вливать растительное масло. Растереть до консистенции крема.

СОУС ИЗ ХРЕНА СО СМЕТАНОЙ

80 г тертого хрена, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль.

Хрен натереть на мелкой терке, добавить сметану, сахар, соль, хорошо перемешать.

СОУС ИЗ ХРЕНА И СВЕКЛЫ

200 г хрена, 100 г вареной свеклы, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Хрен натереть на мелкой терке, добавить измельченную на мелкой терке вареную свеклу. Полученную смесь хорошо растереть с растительным маслом и солью.

СОУС ОРЕХОВЫЙ СУХАРНЫЙ

2 стакана очищенных грецких орехов, 2 желтка, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, 2 столовые ложки молотых сухарей, сахар, соль.

Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с оливковым маслом. Ядра грецких орехов растолочь в ступке, добавить горчицу и столовую ложку воды, смешать с растертыми желтками, посолить, добавить уксус и молотые сухари.

СОУС ПИКАНТНЫЙ

200 г майонеза, 100 г яблок, 80 г белого портвейна, молотый красный перец.

Яблоки почистить, мелко нарезать. К майонезу добавить яблоки, белый портвейн, молотый красный перец, хорошо перемешать.

СОУС ТОМАТНЫЙ

250 г томатного пюре, 3 столовые ложки горчицы, черный и красный молотый перец, соль, сахар, уксус.

К томатному пюре добавить все специи и хорошо перемешать. Приготовленный острый пикантный соус заменяет горчицу.

СОУС С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

300 г сметаны, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка горчицы, $^1/_2$ чайной ложки соли.

Оливковое масло, горчицу, соль хорошо растереть. Не переставая растирать, добавить маленькими порциями сметану.

СОУС С МАСЛИНАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

3 сырых желтка, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ столовой ложки горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, 80 г маслинов без косточек, соль, сахар.

Сырые желтки растереть с горчицей и сахаром, в полученную смесь маленькими порциями добавить растительное масло и уксус, разбавленный водой. Смешать с мелко нарезанными маслинами.

СОУС С САЛАКОЙ ПРЯНОГО ПОСОЛА

150 г филе салаки пряного посола, 4 желтка, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана уксуса, сахар.

Желтки сваренных вкрутую яиц вместе с филе салаки хорошо растолочь в ступке, добавляя растительное масло небольшими порциями. Смешать с уксусом и сахаром, хорошо растереть.

СОУС СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

200 г огурцов, 1 стакан уксуса, 2 чайные ложки горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, 5 яиц, 50 г зеленого лука, соль, сахар, зелень петрушки.

Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с горчицей, растительным маслом, солью, сахаром, разбавить уксусом. Очищенные огурцы, зеленый лук, зелень петрушки, белки яиц мелко нарезать, смешать все с подготовленным соусом.

СОУС ТВОРОЖНЫЙ

150 г творога, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 2 столовые ложки горчицы, соль, сахар, черный молотый перец.

К творогу добавить соль, сахар, черный молотый перец, горчицу, молоко и хорошо растереть. Влить сливки, растереть и взбить.

СОУС ТВОРОЖНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

150 г творога, по 1/2 стакана молока и сливок, 2 столовые ложки горчицы, по 1/2 столовой ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, черный молотый перец.

Приготовить соус, как указано в предыдущем рецепте. Зелень мелко нашинковать и, тщательно растирая, перемешать с готовым соусом.

СОУС С КРАСНЫМ ВИНОМ

1 банка майонеза, 1/2 стакана красного вина, 3 столовые ложки горчицы, 1 столовая ложка сахара.

К майонезу добавить красное вино, горчицу, сахар, все хорошо перемешать.

СОУС ОРЕХОВЫЙ ПИКАНТНЫЙ

1 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 150 г репчатого лука, 70 г винного уксуса, 25 г очищенного чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 2 стакана бульона, красный молотый перец, соль.

К растолченным ядрам грецких орехов добавить бульон, мелко нарубленный репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный молотый перец, зелень, тщательно перемешать.

СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ

300 г картофеля, 1/2 стакана тертого хрена, 2 ложки уксуса, соль.

Отваренный горячий картофель хорошо растолочь, добавить картофельный отвар, тертый хрен, уксус, соль, хорошо перемешать.

СОУС ЯБЛОЧНЫЙ

300 г яблочного пюре, 200 г тертого хрена, 1/2 банки майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль.

Яблоки почистить, нарезать, припустить в небольшом количестве воды до мягкости и протереть через сито. Добавить хрен, майонез, сметану, хорошо перемешать.

СОУС С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

200 г сливового варенья, 80 г готового хрена, 1 чайная ложка горчицы, 1 г лимонной кислоты, 20 г лимонной цедры, 1 1/2 стакана красного столового вина.

Сливовое варенье без косточек протереть через сито, добавить готовый хрен, горчицу, лимонную кислоту, лимонную цедру, вино, тщательно перемешать.

СОУС «ВИНЕГРЕТ»

100 г растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 80 г репчатого лука, 1 чайная ложка горчицы, 1 яйцо, 1 чайная ложка измельченной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Растительное масло смешать с уксусом, добавить мелко нарезанный лук, горчицу, нарубленное сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, хорошо перемешать.

СОУС С ОКОРОКОМ

2 банки майонеза, 150 г окорока, 100 г сладкого красного перца, соль.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Окорок нарезать маленькими кубиками. Подготовленные перец и окорок смешать с майонезом.

СОУС С КУРИНЫМ МЯСОМ

1 банка майонеза, 350 г куриного мяса, 1/2 лимона, 1 столовая ложка томатного пюре, 25 г зеленого салата, соль, черный молотый перец.

Сваренное или запеченное куриное мясо отделить от костей и нарезать на мелкие кусочки. Полить лимонным соком и томатным пюре, оставить на 15 минут, посолить, посыпать черным молотым перцем, смешать с майонезом и мелко нарезанным зеленым салатом. Подать как закуску или основное блюдо.

СОУС С РЫБОЙ

1 банка майонеза, 300 г вареной рыбы, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки соуса «Южный», соль, красный молотый перец.

Рыбу нарезать на маленькие кусочки, сбрызнуть уксусом и оставить на 30 минут, затем посолить, посыпать красным молотым перцем и тщательно смешать с майонезом и соусом «Южный». Соус можно подать в качестве самостоятельного блюда или закуски. Вместо свежей рыбы можно использовать консервированную.

СОУС С САРДИНАМИ

2 банки майонеза, по 1 столовой ложке уксуса и горчицы, 40 г сардин консервированных, 50 г огурцов маринованных, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль, сахар, черный молотый перец.

Рыбу протереть через сито и соединить с майонезом, мелко нарезанными огурцами, луком, яйцом, зеленью петрушки, заправить уксусом и горчицей, солью, перцем, хорошо перемешать. Подать к холодной вареной рыбе, запеченному холодному мясу и птице, к вареным и фаршированным яйцам. Соус может быть использован как заправка к салатам.

САЛАТНАЯ ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

300 г сметаны, 1 стакан очищенных грецких орехов, 25 г чеснока, по 1 столовой ложке измельченной зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

К сметане добавить растолченные в ступке грецкие орехи и чеснок, зелень петрушки и укропа, растительное масло и соль. Все хорошо перемешать. Соусом можно залить холодные тыкву, баклажаны, перец, салаты из зелени.

ОВОЩНОЙ МАРИНАД

50 г растительного масла, 40 г моркови, 20 г корня сельдерея, 30 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 2 чайные ложки муки, 1 столовая ложка уксуса, 2 стакана бульона, соль.

Очищенные и промытые корни моркови, сельдерея, петрушки, репчатый лук мелко порубить и спассеровать 3—5 минут на растительном масле, добавить муку и подержать на огне еще 2 минуты. Затем залить бульоном, заправить солью, сахаром, черным перцем, лавровым листом, уксусом, толченым чесноком, варить 20 минут на медленном огне, протереть через сито. Охладить, держать в холодильнике.

СОДЕРЖАНИЕ

БУТЕРБРОДЫ 6
Бутерброд с маслом и петрушкой 7
Бутерброд с огурцом 8
Бутерброд с помидором 8
Бутерброд с маслинами 8
Бутерброд с печеными шампиньонами 8
Бутерброд с вареными грибами . 8
Бутерброд с пюре из чеснока и орехов 9
Бутерброд с брынзой и перцем . . 9
Канапе с семгой 9
Канапе с кетовой икрой 9
Канапе с зернистой икрой 9
Канапе с паюсной икрой 10
Канапе со шпротами 10
Канапе с осетриной 10
Канапе с сардинами 10
Канапе с кильками 10
Канапе с балыком 11
Канапе с сельдью 11
Канапе с соленой кетой и паюсной икрой 11
Канапе с протертыми сардинами или шпротами 11
Канапе со шпиком 11
Канапе с ветчиной 12
Канапе с брынзой 12
Тост «Олимпия» 12
Тост гавайский 12
Тост чешский 12
Тост с творожной массой 13

САЛАТЫ 14
Из сырых овощей и фруктов 14
Салат из тыквы, сладкий 15
Салат из тыквы, острый 15
Салат из тыквы с помидорами . . 16
Салат из яблок 16
Салат из яблок с орехами 16
Салат из яблок и бананов 16
Салат фруктовый 17
Салат из слив 17
Салат из смородины 17
Салат из клюквы 17
Салат из клубники 17
Салат из апельсинов, бананов, дыни 18
Салат из дыни и слив 18
Салат из груш 18
Салат из апельсинов и сельдерея 18
Салат из зелени сельдерея и укропа 19
Салат из персиков 19
Салат из черноплодной рябины . . 19
Салат из брусники 19
Салат из белокочанной капусты со сметаной 19
Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок и сладкого перца 20
Салат из белокочанной капусты, моркови, помидоров 20
Салат из краснокочанной капусты 20
Салат из моркови с зеленым горошком 20
Салат из моркови и яблок 21
Салат из моркови с черносливом 21
Салат из огурцов со сметаной . . . 21
Салат из помидоров и огурцов . . 21
Салат из репчатого лука 22
Салат зеленый с луком 22
Салат из щавеля и шпината . . . 22
Салат из редьки и соленых огурцов 22
Салат из редьки с зеленым горошком 22
Салат из редьки с майонезом 23
Салат из редьки и свеклы 23
Салат из редиса со сметаной . . . 23
Салат из репы и маслинов 23
Салат из репы и моркови 23
Салат ассорти 24
Салат овощной с сыром 24
Салат деликатесный 24
Из вареных и печеных овощей, грибов 25
Винегрет из овощей 25
Салат из фасоли 26
Салат из баклажанов 26
Салат из баклажанов и фасоли . . 26
Салат из свеклы 26
Салат из свеклы, моркови и бобовых 27
Салат из свеклы, фасоли и яблок 27
Салат из свеклы и грибов 27
Салат из цветной капусты 27
Салат из цветной капусты, зеленого горошка, фасоли 27
Салат из молодого чеснока 28

Салат из лука-порея 28
Салат из вареного перца 28
Салат из печеного перца 28
Салат из печеного перца и помидоров 29
Салат из картофеля и лука . . 29
Салат из картофеля и свежих огурцов 29
Салат из картофеля и соленых огурцов 30
Салат из картофеля и свеклы . . . 30
Салат из картофеля, квашеной капусты и грибов 30
Салат из картофеля и овощей . . 31
Салат из картофеля, овощей, яблок 31
Салат из картофеля с грибами . 31
Салат из картофеля и мяса . . . 32
Салат из картофеля со сметанным соусом 32
Салат из картофеля с сельдью . . 32
Салат из картофеля с сельдью и солеными огурцами 33
Салат из картофеля с фасолью 33
Салат «Грибок» 33
Салат из грибов с ветчиной 34
Салат из грибов «Ассорти» 34
Салат из грибов с рисом 34
Салат из шампиньонов 35
Салат из грибов с сельдью 35
Салат из грибов с картофелем и сельдью 35
Салат из грибов в маринаде 36
Винегрет из грибов 36
Из рыбы и морских продуктов 36
Салат из осетрины с помидорами и яблоками 37
Салат из осетрины с грибами . . . 37
Салат из рыбы с маринованным красным перцем 37
Салат из трески с хреном 38
Салат из рыбы горячего копчения 38
Салат польский 38
Салат из консервированного тунца 39
Салат морской 39
Салат из креветок 39
Салат из кальмаров 40
Салат из раков 40
Салат из мидий с майонезом . . . 40
Салат из мидий с орехами 41
Салат из морской капусты 41
Икра из кальмаров 41
Винегрет с рыбой 42
Из мясных продуктов 42
Салат из цыпленка 42
Салат из мяса 43
Салат из свиных ножек 43
Салат из языка 43
Салат из мозгов 44
Салат с колбасой 44
Салат из ветчины с рисом и горошком 44
Салат яичный с буженниной 44
Салат из буженины и брынзы . . . 45
Салат пикантный 45
Салат из картофеля, буженины и огурцов 45
Салат из риса, помидоров, колбасы 45
Салат из ветчины, помидоров, зеленого горошка 46
Овощная икра 46
Икра из перца 46
Икра из сушеного перца 47
Икра из баклажанов 47
Икра из баклажанов с брынзой . . 47
Икра из баклажанов с яйцами . . 47
Икра из баклажанов с майонезом 48
Икра из сельдерея 48
Икра из картофеля 48
Икра из картофеля с сушеным перцем 48
Икра из картофеля с луком-пореем 49
Икра из фасоли 49
Икра из чеснока 49
Икра из свеклы с творогом 49
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ 50
Из овощей 52
Пюре зеленое 52
Пюре деликатесное 52
Огурцы, фаршированные редисом и яйцами, с отварным языком 52
Огурцы, фаршированные мясом 53
Огурцы маринованные с яичным салатом 53
Помидоры, фаршированные грибами 53
Помидоры, фаршированные брынзой 54
Помидоры с кильками 54
Капуста фаршированная 54
Морковь фаршированная 55
Перец, фаршированный овощами 55
Тыква в маринаде 55
Свекла в сметане 56
Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком 56
Картофель с сосисками или колбасой 56
Из яиц 57
Яйца с хреном 57
Яйца в сметане 57
Яйца с начинкой 57
Яйца с майонезом и репчатым луком 57

Яйца с сырным кремом 57
Яйца с селедочной массой и жареным мясом 58
Яйца с ветчиной 58
Яйца с кильками под горчичным соусом 59
Яйца со шпротами 59
Яйца с паюсной и кетовой икрой 59
Яйца с сыром и майонезом 59
Яйца с зеленым салатом 60
Яйца со сладким перцем 60
Яичный паштет 60
Из рыбы и морских продуктов 60
Сельдь с овощами 60
Сельдь с яблоками 61
Сельдь в сметанном соусе 61
Сельдь с орехами 61
Сельдь с жареным луком 61
Сельдь фаршированная 62
Паштет из кильки с яйцом 62
Паштет из трески с сыром 62
Кильки с картофелем 62
Карп в маринаде 63
Карп со щавелем 63
Карп с миндальным соусом 63
Карп, фаршированный орехами . 64
Щука маринованная 64
Щука фаршированная 64
Судак заливной 65
Судак, тушенный в сметане . . . 65
Судак отварной с гарниром 66
Судак с красным перцем 66
Филе рыбы заливное 66
Осетрина заливная 67
Осетрина с виноградным уксусом 67
Осетрина по-рыбацки 67
Рыба заливная под майонезом . . 68
Заливной рулет из трески 68
Форель под майонезом 69
Форель отварная с ореховым соусом 69
Рыба жареная под маринадом . . 69
Треска отварная 70
Треска, запеченная в белом соусе 70
Треска с майонезом 70
Треска с овощами 71
Сом в сметанном соусе 71
Сом жареный с помидорами . . . 71
Рыба, запеченная под сметанно-луковым соусом 72
Лещ с хреном и яблоками 72
Караси в сметане 72
Колбаски рыбные в соусе 72
Салака фаршированная 73
Салака, фаршированная хреном 73
Салака с хреном 73
Помидоры с тресковой печенью . . 74
Помидоры с рыбным салатом . . . 74
Перец сладкий с рыбным салатом 74
Маслины, фаршированные шпротами 74
Рыба пикантная 75
Рыбные консервы под майонезом 75
Морской окунь под майонезом . . 75
Кета, горбуша в огуречном рассоле 76
Сайра с помидорами 76
Толстолобик в соусе 76
Хек в остром соусе 77
Сациви из рыбы 77
Рыба горячего копчения с салатом 77
Рыбные консервы со свежими помидорами 78
Рыбные хлебцы 78
Рыбный гювеч 78
Рыба под пикантным соусом 79
Рыба в остром соусе 79
Рыба, запеченная с петрушкой . . 79
Кефаль запеченная 80
Камбала запеченная 80
Миноги 80
Креветки с салатом 80
Раки вареные 81
Устрицы 81
Устрицы с пикантным соусом . . . 81
Устрицы с овощами 81
Мидии в соусе 82
Мидии с горчицей 82
Мидии с зеленым салатом 82
Мускул морского гребешка в томатном соусе 82
Мускул морского гребешка заливной 83
Крабы заливные 83
Печень трески с творогом 83
Икра рыбная 84
Из мяса, мясных продуктов, птицы, дичи 84
Тефтели заливные 84
Студень из баранины 84
Рулет из молодой баранины 85
Баранья печень фаршированная 85
Баранья печень шпигованная . . . 85
Баранья ножка с черносливом . . 86
Барашек фаршированный 86
Баранина тушеная заливная . . . 87
Баранина маринованная 87
Баранина, запеченная с луком . . 87
Баранина, запеченная большим куском 88
Баранина, жаренная с луком . . . 88
Баранина с фасолью и яйцом . . . 88
Баранина с зеленым горошком 89
Баранина с абрикосами и помидорами 89

Баранина отварная с грибами . . . 89
Баранина отварная с хреном . . . 90
Телячья грудинка фаршированная 90
Телячья нога запеченная 90
Телячья нога шпигованная 91
Паштет из телятины 91
Филе телятины фаршированное 91
Баклажаны, фаршированные телятиной 92
Картофель, фаршированный телятиной 92
Рулет из телячьей грудинки с сосисками 92
Рулет из телятины с морковью и сельдереем 93
Рулет из телятины с сыром 93
Рулет из телятины 93
Телятина с зеленью петрушки . . 94
Телятина со стручковой фасолью 94
Телятина со свежей капустой . . . 95
Телятина с зеленым горошком . . 95
Телятина с грибами и морковью 95
Телятина с перцем 96
Телятина с кабачками 96
Телятина с баклажанами 96
Телятина с грибами и рисом . . . 97
Телятина с сельдереем 97
Телятина с луком 97
Телятина с зелеными помидорами 98
Телятина с айвой 98
Телятина с печеными баклажанами 98
Телятина с морковью 99
Телятина тушеная 99
Телятина запеченная 99
Телятина, запеченная с луком . . . 100
Телятина, запеченная с морковью 100
Телятина заливная 100
Телятина, запеченная с яйцами . . 101
Телятина маринованная 101
Телятина в майонезе 101
Говяжье филе с овощами 102
Говяжьи батончики заливные . . 102
Говяжий язык заливной 103
Говяжий язык с яблочным соусом 103
Говяжий язык под грибным соусом 103
Говяжий язык с винным соусом . . 104
Говяжий язык с пикантным соусом 104
Говяжий язык с картофелем . . . 104
Говяжий язык под сметанным соусом 105
Говяжий язык фаршированный . . 105
Говяжий язык жареный 105
Рулет из говядины 106
Рулет из говядины с печенью . . . 106
Перец, фаршированный говядиной 106
Айва, фаршированная говядиной 107
Ростбиф холодный 107
Говядина с черносливом 107
Говядина с хреном 108
Говядина с начинкой 108
Говядина с луком 108
Говядина с грибами 109
Свинина с сельдереем 109
Свинина с фасолью 109
Свинина запеченная 110
Свинина с мелким луком 110
Свинина с черносливом 110
Свинина с овощами 111
Свинина с луковым соусом 111
Свинина отварная с соусом из хрена 111
Студень из свиных ножек 112
Свинина отварная шпигованная . 112
Свиной окорок тушеный 112
Рулет из свинины 113
Буженина с чесноком и луком . . . 113
Поросенок фаршированный 113
Поросенок отварной с хреном . . . 114
Поросенок заливной 114
Поросенок жареный с капустой . . 114
Студень из курицы 114
Мусс из курицы 115
Курица в майонезе 115
Курица с восточным соусом 116
Галантин из индейки 116
Маринованная дичь 117
Заливное из гусиной печенки . . . 117
Заливные потроха 118
Заливной мусс из дичи 118
Паштет из дичи 119
Ветчинные рулеты с хреном 119
Потроха под соусом 120
Галантин «Ассорти» 120
Пудинг из ветчины и копченой грудинки 121
Заливное из ветчины, мозгов и яиц 121
Крокеты из ветчины 122

Из теста 122
Тарталетки с гусиной печеной . . . 122
Тарталетки со шпротами 122
Тарталетки со шпротами 123
Тарталетки с куриным мясом . . . 123
Пончики с сыром 123
Пирожные с зеленым кремом . . . 124
Печенье картофельное с джемом . 124
Рогалики картофельные с джемом 125
Печенье картофельное 125
Рулет картофельный 125
Кекс картофельный с какао 126
Корзиночки с грибами 126
Корзиночки с печенью трески . . . 126

СОУСЫ 127
Майонез 127
Майонез со сметаной 127
Майонез с белым соусом 127
Майонез с корнишонами 128
Майонез с зеленью 128
Майонез с желе 128
Майонез с горчицей 128
Майонез с сельдереем 128
Соус сметанный 129
Соус сметанный с хреном 129
Соус сметанный с хреном и яблоками 129
Соус сметанный с хреном и горчицей 129
Соус сметанный с хреном, яйцами, горчицей 129
Соус сметанный с зеленым луком и яйцами 129
Соус сметанный с вином 130
Соус сметанный с горчицей 130
Соус грибной холодный 130
Соус грибной с хреном 130
Соус грибной с огурцами и помидорами 131
Соус фруктово-ягодный 131
Соус горчичный 131
Соус горчичный с сельдереем . . . 131
Соус чесночный 131
Соус чесночный с красным перцем 132
Соус из хрена со сметаной 132
Соус из хрена и свеклы 132
Соус ореховый сухарный 132
Соус пикантный 132
Соус томатный 133
Соус с оливковым маслом 133
Соус с маслинами и горчицей . . 133
Соус с салакой пряного посола . . 133
Соус со свежими огурцами 133
Соус творожный 134
Соус творожный с зеленью 134
Соус с красным вином 134
Соус ореховый пикантный 134
Соус картофельный 135
Соус яблочный 135
Соус с лимонной цедрой 135
Соус «Винегрет» 135
Соус с окороком 135
Соус с куриным мясом 136
Соус с рыбой 136
Соус с сардинами 136
Салатная заливка из сметаны и грецких орехов 136
Овощной маринад 137

Елена Васильевна Кулакова

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Редактор *В. Фрунзе.*
Художник *Н. Тарасенко.*
Художественный редактор *Л. Кирьяк.*
Технический редактор *Г. Константинова.*
Корректор *Е. Рывкина.*

ИБ № 2381

Сдано в набор 19.07.82. Подписано к печати 05.05.83. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Печатных листов 9,0. Уч.-изд. листов 7,63. Усл. кр.-отт. 9,25. Тираж 200 000. Второй завод (10 001—85 000) Зак. № 21299. Цена 55 коп.

Издательство «Картя Молдовеняскэ»
Кишинев, пр. Ленина, 180.

Полиграфкомбинат Государственного комитета Молдавской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Кишинев, ул. Т. Чорбы, 32.

Кулакова Е. В.

К90 Холодные блюда и закуски.— Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1983.— 142 с.

Книга технолога общественного питания Е. В. Кулаковой рассчитана в первую очередь на молодых хозяек. В ней приведен большой ассортимент холодных блюд и закусок, бутербродов, салатов, соусов. Описаны рецепты и способы приготовления наиболее распространенных блюд, особенности их кулинарно-тепловой обработки. Даны общие принципы оформления холодных блюд, подбора к ним соусов и гарниров. В книге содержится необходимый справочный материал.

3504000000—096

К——————95—83

М751(12)—83

36.991

55 коп.